

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа имени Юрия Юрьевича Ахметшина  
п.Кирпичный»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020 г.

Приложение №1  
к ООП ООО  
Приказ №130-О  
от «31»августа 2020г.

**Рабочая программа по физической культуре**

**5-9 класс**

Разработчик:  
Гайль Татьяна Дмитриевна,  
учитель физкультуры,  
высшая квалификационная категория

п.Кирпичный  
2020 - 2021 учебный год

**Оглавление:**

<b>I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.</b>	<b>С.3</b>
<b>II. Содержание учебного предмета.</b>	<b>С.10</b>
<b>III. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.</b>	<b>С.21</b>

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

## 5-6 КЛАССЫ

### Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

## 7 класс

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### 8 класс

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

#### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в

горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

### **9 класс**

Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с, Прыжок в длину с места, см, Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

#### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных

условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

### 5-6 КЛАССЫ

#### Раздел 1. Знания о физической культуре

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение изученного в начальной школе материала.</p> <p><b>История физической культуры.</b> Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Успехи отечественных спортсменов на современных Олимпийских играх.</p> <p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.</p> <p>Правила поведения на воде в открытых водоемах.</p>		

Теория используется как 1-2 раза в месяц, так и 1 раз в неделю, в зависимости от погодных условий и занятости спортзала

#### Теоретические темы

1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма (Теория)

2. Физическая культура и Олимпийское движение (теория )
3. История баскетбола и его развитие (теория)
4. Техника игры (теория)
5. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.(теория)
6. Терминология спортивных игр и техника владения мячом (теория)
7. Терминология тактики нападения и защиты в баскетболе (видео)
8. Познай себя (теория с презентацией)
9. Бросок мяча в движении (Видео)
10. Терминология тактики нападения и защиты в волейболе(теория )
11. Страницы истории
12. ЗОЖ.
13. Связь физкультуры с другими предметами

## Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение ранее изученного материала.</p> <p><b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Составление и проведение комплексов (утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, подвижных перемен) из разученных упражнений. Игры и развлечения.</p> <p>Судейство игр: пионербол.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль.</p>		

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*смыслообразование* - адекватная мотивация учебной деятельности, самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, эстетические потребности;

*самоопределение* - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, самостоятельность, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать практическую задачу в образовательную, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи, осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*коррекция* – вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок, адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять активность, формулировать свои затруднения, слушать собеседника, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, использовать речь для регуляции своего действия;

*планирование учебного сотрудничества* – определять общую цель и пути ее достижения, определять функции участников;

*управление коммуникацией* – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения;

*информационные* – искать и выделять информацию из различных источников, анализировать ее, обобщать;

*логические* – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков, устанавливать причинно-следственные связи.

### Раздел 3. Физическое совершенствование

#### Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала. Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз. Упражнения для коррекции осанки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическая ориентация*-доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую, формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем;

*планирование* –ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий,

*прогнозирование* – предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*коррекция* –вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы, проявлять активность;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, формулировать свои затруднения;

*управление коммуникацией* –оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием

учебного материала, строить рассуждения, обобщать;  
*информационные* - искать и выделять информацию из различных источников.

**Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью..**

**3.2.1 Гимнастика с основами акробатики**

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
<p>Повторение ранее изученного материала.  <i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной колонной.</p>		
<p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i> кувырок вперед в упор присев; кувырок вперед в группировку; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения.                      Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушением органов зрения.                      Рекомендован комплекс упражнений лежа на гимнастическом ковре для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития гибкости</p>
<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> опорный прыжок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.</p>	<p>Противопоказано</p>	<p>Противопоказано</p>
<p><i>Упражнения на низкой перекладине:</i> вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, сердечно-сосудистой системы (ССС), двигательной системы (ДС).</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, СССР, ДС.                      Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки</p>
<p><i>Равновесие (девочки) И.П.</i> – стойка поперек, руки вниз. Подняться на носки, шаг левой (правой), руки на пояс – шаг правой (левой), руки вперед – шаг левой, руки вверх – поворот кругом на носках – выпад левой (правой), руки в стороны – стойка на носках – руки вверх – выпад правой, руки в стороны – стойка на носках,</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, СССР, ДС.</p>	<p>Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, СССР, ДС.                      Рекомендована ходьба по гимнастическим скамейкам, ходьба с переносом предметов.</p>

руки вверх поворот налево (направо) в полуприсед, руки назад – соскок прогнувшись.		
<i>Упражнения на брусьях (низкие)</i> М Прыжком упор и мах назад – махом вперед сед ноги врозь – перемах внутрь и два маха назад – и махом вперед соскок Д В висе на верхней размахивание – вис присев прогнувшись на правой, левая вниз – перемах левой в вис лежа – перехват правой (левой) в хват снизу соскок с поворот. на 90 °	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС. Рекомендованы висы различным способом учащимся с нарушениями осанки
<i>Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</i>	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, ССС, ДС, органов зрения. Рекомендованы невысокие прыжки в среднем темпе

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическое ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эстетические потребности, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе, **регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

*планирование* – составлять план и последовательность действий;

*прогнозирование* – умение предвосхищать результат;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,

*коррекция* – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

*взаимодействие* – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог, формулировать свои затруднения,

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих,

**познавательные:**

*общеучебные* – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений, выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

*информационные* - получать и обрабатывать информацию, анализировать ее, строить рассуждения обобщать;

*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач, создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач.

### 3.2.2 Легкая атлетика

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Бег:</i> низкий (высокий) старт с последующим стартовым ускорением, финиширование на средние и короткие дистанции.	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС. Рекомендации: задания выполняются в среднем темпе, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка (количество повторений и длина дистанции) дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Медленная ходьба, переходящая в семенящий бег. Дыхательные упражнения. Перемещения различными способами (правым, левым боком, спиной вперед и т. д.) Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; высоту с разбега способом «перешагивание».	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), ОДА. Рекомендации: задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося.
<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг).	Противопоказано учащимся с нарушениями МПС, органов зрения, ЖКТ, ОДА. Рекомендации – выполнять упражнения с большим облегченным мячом (волейбольный, баскетбольный)	Противопоказано
<i>Метание малого мяча:</i> на дальность и на точность (вертикальную неподвижную мишень) с места и с разбега из-за головы.	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений в серии не более 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося	Задания выполняются только на технику исполнения упражнения и на точность, количество повторений 4- 5 раз. Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося

<p><i>Кроссовая подготовка</i> Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров (мальчики), до 1500 метров (девоч); равномерный бег; упражнения на развитие выносливости</p>	<p>Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося</p>	<p>Нагрузка дозируется индивидуально по самочувствию учащегося</p>
---	--	--

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*смыслообразование*- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

*самоопределение*- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*прогнозирование* – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

*коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителя и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* –вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

*логические* - устанавливать причинно-следственные связи.

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, уважительное отношение к чужому мнению, эстетические чувства, прежде всего в доброжелательном решении проблем различного характера, эмоционально-нравственная отзывчивость;

*самоопределение* - готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, преобразовывать познавательную задачу в практическую;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, применять установленные правила в планировании способа решения задач, определять общую цель и пути ее достижения, ориентироваться в разнообразии способов решения задач, составлять план и последовательность действий;

*контроль и самоконтроль* – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия;

*коррекция* – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений,

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;

*планирование учебного сотрудничества* - определять функции участников, задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, применять правила и пользоваться инструкциями, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера, строить рассуждения, обобщать, желание познавательной деятельности, приобретение новых знаний и умений;

*знаково-символические* – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

**Спортивные игры**

Основная группа	Подготовительная группа	Специальная группа
Повторение ранее изученного материала.		
<i>Баскетбол</i> : ведение мяча различными способами; передача мяча; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением, передачами и бросками мяча в корзину; правила игры; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными осложнениями, только на технику исполнения упражнения.	Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.

баскетбол»).		
<p><i>Волейбол:</i> подводящие упражнения для выполнения верхней прямой подачи; передача мяча двумя руками сверху через сетку; передача мяча после перемещения; в парах на месте и в движении; прием мяча; прямой нападающий удар (с собственного подбрасывания, подбрасывания партнера; с одного шага разбега; с трех шагов разбега); тактические действия; правила игры; игра «Пионербол» с элементами волейбола.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, с незначительными осложнениями, только на технику исполнения упражнения.</p>	<p>Рекомендовано всем учащимся, ограничивать время игр и контролировать эмоциональную нагрузку у учащихся с нарушениями нервной системы. Рекомендации: Задания выполняются в среднем темпе, без усложнений, только на технику исполнения упражнения.</p>

**Освоение данного материала способствует формированию у обучающихся следующих УУД:**

**личностные:**

*смыслообразование*- самооценка на основе успешной учебной деятельности;

*нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, находить выход из спорных ситуаций, эмоционально-нравственная отзывчивость, проявление доброжелательности, уважительное отношение к чужому мнению;

*самоопределение*- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе;

**регулятивные:**

*целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу, ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем;

*планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*прогнозирование* – умение предвидеть возможности получения результата поставленной цели;

*контроль и самоконтроль* –осуществлять пошаговый и итоговые результаты;

*осуществлений учебных действий* – использовать речь для регуляции своего действия, выполнять учебные действия в материализованной форме;

*коррекция* – вносить необходимые изменения и дополнения, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей;

*оценка* – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;

*саморегуляция* – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач,

**коммуникативные:**

*инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять взаимный контроль, проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, формулировать свои затруднения;

*взаимодействие* – вести устный диалог, формулировать свои затруднения;

*планирование учебного сотрудничества* – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности;

*управление коммуникацией* – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**познавательные:**

*общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач, осуществлять рефлексию способов и условий действий, ставить, формулировать, решать проблемы, применять правила и пользоваться инструкциями;

*логические* – устанавливать причинно-следственные связи.

### **3.2.3 Упражнения общеразвивающей направленности**

#### На материале гимнастики с основами акробатики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге, двух ногах, поочередно на правой и левой ноге.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

На материале лыжи

*Развитие координации:* перенос тяжести тела (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжением двух-трех шагов; подбор предметов во время скольжения.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

№	Вид программного материала	Всего часов
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<i>в процессе занятий</i>
2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	<i>в процессе занятий по другим</i>

		<i>темам</i>
3.	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>105</b>
3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	<i>в процессе занятий</i>
3.2.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b>	<b>105</b>
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	14
3.2.2.	легкая атлетика	30
	Лыжная подготовка	22
	Спортивные игры:	
	Баскетбол	20
	Волейбол	20
3.2.3.	Упражнения общеразвивающей направленности	<i>в процессе занятий по другим темам</i>
	<b>ИТОГО</b>	<b>105</b>

#### 7 класс

- Тема 1. Легкая атлетика. – 12
- Тема 2. Баскетбол. –17
- Тема 3. – Волейбол –16
- Тема 4. Гимнастика. –8
- Тема 5. – Национальные виды спорта. –7
- Тема 6. Лыжная подготовка. - 10

#### 8 класс

- Тема 1. Легкая атлетика.-24 часов
- Тема 2. Баскетбол. – 23 часов
- Тема 3. Национальные виды спорта. – 13 часов
- Тема 4. Волейбол. – 15 часов
- Тема 5. Гимнастика. – 12 часов
- Тема 6. Лыжная подготовка. – 18 часов

#### 9 класс

- Тема 1. Легкая атлетика.-18 часов
- Тема 2. Баскетбол. – 21 часов
- Тема 3. Национальные виды спорта. – 7 часа
- Тема 4. Волейбол. – 24 часов
- Тема 5. Гимнастика. – 12 часов
- Тема 6. – Лыжная подготовка. –23 часа

### 3.Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

#### 5 класс

№ урока	Название раздела	Тема урока	Дата	
			По плану	факт

1.	<b>Легкая атлетика.</b>	Вводный урок. Техника безопасности во время занятий физической культурой	<b>02.09</b>	
2.		Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 метров.	<b>04.09</b>	
3.		Высокий старт, бег 30 метров на результат.	<b>07.09</b>	
4.		Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета	<b>09.09</b>	
5.		Бег 60 метров на результат.	<b>11.09</b>	
6.		Бег на средние дистанции.	<b>14.09.</b>	
7.		Метание малого мяча в цель с места. Бег 500 метров.	<b>16.09</b>	
8.		Бег 500 метров. Метание малого мяча с разбега.	<b>18.09.</b>	
9.		Метание малого мяча с разбега на результат.	<b>21.09</b>	
10.		Бег 1,5 км.	<b>23.09</b>	
11.		Наклон из положения сидя, ноги врозь.	<b>25.09</b>	
12.		Пресс за 1 минуту. Прыжок в длину с места.	<b>28.09</b>	
13.		Сгибание разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивания из виса (м).	<b>30.09</b>	
14.		Челночный бег 3 X10м.	<b>02.10</b>	
15.		Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	<b>5.10</b>	
16.		Прыжок в высоту (переход через планку).	<b>7.10</b>	
17.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега (приземление).	<b>09.10</b>	
18.		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	<b>12.10</b>	
19.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	<b>14.10</b>	
20.	<b>Гимнастика.</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	<b>16.10</b>	
21.		Висы. Развитие силовых способностей.	<b>19.10</b>	
22.		Опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.	<b>21.10</b>	
23.		Акробатика (кувырки вперед –назад). Опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.	<b>23.10</b>	
24.		Акробатика (стойка на лопатках, мост из положения лежа). Опорный прыжок	<b>09.11</b>	

25.		Акробатика. Опорный прыжок	11.11	
26.		Акробатика. Опорный прыжок.	13.11	
27.		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.	16.11	
28.		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.	18.11	
29.		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.	20.11	
30.		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа) на результат.	23.11	
31.		Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.на результат.	25.11	
32.	<b>Баскетбол.</b>	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижение игроков.	27.11	
33.		Стойки и передвижение игроков.	30.11	
34.		Ведение мяча. Передача мяча одной двумя руками на месте.	2.12	
35.		Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Броски в корзину.	4.12	
36.		Ведения мяча с изменением направления. Встречная эстафета.	7.12	
37.		Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в тройках. Броски в корзину	9.12	
38.		Сочетание ведения, передач. Игра по упрощенным правилам	11.12	
39.		Сочетание ведения, передач, бросков. Игра по упрощенным правилам.	14.12	
40.	<b>Волейбол.</b>	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.	16.12	
41.		Передача мяча сверху двумя руками в парах. Пионербол.	18.12	
42.		Передача мяча снизу двумя руками в парах Пионербол.	21.12	
43.		Передачи мяча сверху, снизу двумя руками Пионербол.	23.12	
44.		Передачи мяча. Пионербол.	25.12	
45.		Прямая нижняя подача. Пионербол.	28.12	
46.		Прямая нижняя подача. Пионербол.	30.12	

47.		Чередование верхней и нижней передачи. Подача. Пионербол.	<b>11.01</b>	
48.		Чередование верхней и нижней передачи. Подача. Пионербол.	<b>13.01</b>	
49.	<b>Баскетбол.</b>	Стойка и перемещение игроков. Ведения мяча в движении. Передачи мяча в парах.	<b>15.01</b>	
50.		Ведение, прием и передача мяча в движении.	<b>18.01</b>	
51.		Ведение, прием и передача мяча в тройках.	<b>20.01</b>	
52.		Броски в корзину. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>22.01</b>	
53.		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра 3х3.	<b>25.01</b>	
54.		Броски в корзину. Учебная игра по упрощенным правилам.	<b>27.01</b>	
55.	<b>Волейбол.</b>	Стойка и передвижение игрока. Пионербол.	<b>29.01</b>	
56.		Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол.	<b>01.02</b>	
57.		Передача мяча снизу двумя руками. Пионербол.	<b>03.02</b>	
58.		Прямая нижняя подача. Пионербол.	<b>05.02</b>	
59.		Передачи мяча в парах. Подача. Пионербол.	<b>08.02</b>	
60.		Чередование верхней, нижней передачи. Пионербол.	<b>10.02</b>	
61.	<b>Лыжная подготовка.</b>	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Примерка лыж.	<b>12.02</b>	
62.		Попеременный двухшажный ход. Спуск с горы.	<b>15.02</b>	
63.		Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	<b>17.02</b>	
64.		Поворот переступанием. Спуск с горы.	<b>19.02</b>	
65.		Подъем «лесенкой». Спуск с горы.	<b>22.02</b>	
66.		Подъем «елочкой». Спуск с горы.	<b>24.02</b>	
67.		Прохождение дистанции до 2 км. в медленном темпе.	<b>26.02</b>	
68.		Попеременно двухшажный ход. Спуск с горы. Подъем «елочкой».	<b>1.03</b>	
69.		Чередование попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов. Спуск с горы.	<b>3.03</b>	
70.		Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	<b>05.03</b>	
71.		Торможения «плугом». Повороты переступанием. Спуск с горы.	<b>08.03</b>	

72.		Прохождение дистанции до 2 км. попеременным двухшажным ходом, в медленном темпе.	<b>10.03</b>	
73.		Подъем «ёлочкой» спуск в средней стойке.	<b>12.03</b>	
74.		Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.	<b>15.03</b>	
75.		Повороты переступанием в движении. Спуск с горы.	<b>17.03</b>	
76.		Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.	<b>19.03</b>	
77.		Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.	<b>22.03</b>	
78.		Прохождение дистанции 2 км на результат.	<b>29.03</b>	
79.	<b>Баскетбол.</b>	Ведение, ловля и передача мяча. Учебная игра.	<b>31.03</b>	
80.		Ведения мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	<b>02.04</b>	
81.		Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Учебная игра.	<b>05.04</b>	
82.		Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола.	<b>07.04</b>	
83.		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	<b>09.04</b>	
84.		Броски в корзину. Игра по упрощенным правилам.	<b>12.04</b>	
85.		Броски в корзину с различных точек. Учебная игра.	<b>14.04</b>	
86.		Броски мяча в движении. Учебная игра	<b>16.04</b>	
87.	<b>Волейбол.</b>	Передачи мяча в парах. Пионербол.	<b>19.04</b>	
88.		Передачи мяча в парах. Пионербол.	<b>21.04</b>	
89.		Прямая нижняя подача. Пионербол.	<b>23.04</b>	
90.		Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.	<b>26.04</b>	
91.		Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.	<b>28.04</b>	
92.		Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.	<b>30.04</b>	
93.		Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.	<b>03.05</b>	
94.		Передачи в парах на оценку. Пионербол.	<b>05.05</b>	
95.		Прямая нижняя подача на оценку. Учебная игра	<b>07.05</b>	

96.	<b>Легкая атлетика.</b>	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт, бег 30-40 метров.	<b>10.05</b>	
97.		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 60 метров.	<b>12.05</b>	
98.		Бег 30м, 60 м на результат.	<b>14.05</b>	
99.		Метание малого мяча с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>17.05</b>	
100.		Метание малого мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>19.05</b>	
101.		Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	<b>21.05</b>	
102.		Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	<b>24.05</b>	
103.		Бег на средние дистанции.	<b>26.05</b>	
104.		Бег 1,5 км. на результат	<b>28.05</b>	
105.		Равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.	<b>31.05</b>	

### 6 класс

#### Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Название раздела	Тема урока	Дата	
			По плану	факт
1.	<b>Легкая атлетика.</b>	Вводный урок. Техника безопасности во время занятий физической культурой	<b>02.09</b>	
2.		Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 50 метров.	<b>04.09</b>	
3.		Высокий старт, бег 30 метров на результат.	<b>07.09</b>	
4.		Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета	<b>09.09</b>	
5.		Бег 60 метров на результат.	<b>11.09</b>	
6.		Бег на средние дистанции.	<b>14.09.</b>	
7.		Метание малого мяча в цель с места. Бег 500 метров.	<b>16.09</b>	
8.		Бег 500 метров. Метание малого мяча с разбега.	<b>18.09.</b>	
9.		Метание малого мяча с разбега на результат.	<b>21.09</b>	

10.		Бег 1,5 км.	<b>23.09</b>	
11.		Наклон из положения сидя, ноги врозь.	<b>25.09</b>	
12.		Пресс за 1 минуту. Прыжок в длину с места.	<b>28.09</b>	
13.		Сгибание разгибание рук в упоре лежа (д), подтягивания из виса (м).	<b>30.09</b>	
14.		Челночный бег 3 X10м.	<b>02.10</b>	
15.		Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание).	<b>5.10</b>	
16.		Прыжок в высоту (переход через планку).	<b>7.10</b>	
17.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега (приземление).	<b>09.10</b>	
18.		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	<b>12.10</b>	
19.		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	<b>14.10</b>	
20.	<b>Гимнастика.</b>	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	<b>16.10</b>	
21.		Висы. Развитие силовых способностей.	<b>19.10</b>	
22.		Опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.	<b>21.10</b>	
23.		Акробатика (кувырки вперед –назад). Опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.	<b>23.10</b>	
24.		Акробатика (стойка на лопатках, мост из положения лежа). Опорный прыжок	<b>09.11</b>	
25.		Акробатика. Опорный прыжок	<b>11.11</b>	
26.		Акробатика. Опорный прыжок.	<b>13.11</b>	
27.		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.	<b>16.11</b>	
28.		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.	<b>18.11</b>	
29.		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа). Опорный прыжок.	<b>20.11</b>	
30.		Акробатика (стойка на лопатках, кувырки вперед- назад, мост из положения лежа) на результат.	<b>23.11</b>	

31.		Опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.на результат.	25.11	
32.	<b>Баскетбол.</b>	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижение игроков.	27.11	
33.		Стойки и передвижение игроков.	30.11	
34.		Ведение мяча. Передача мяча одной двумя руками на месте.	2.12	
35.		Ведение мяча. Передачи мяча в движении. Броски в корзину.	4.12	
36.		Ведения мяча с изменением направления. Встречная эстафета.	7.12	
37.		Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча в тройках. Броски в корзину	9.12	
38.		Сочетание ведения, передач. Игра по упрощенным правилам	11.12	
39.		Сочетание ведения, передач, бросков. Игра по упрощенным правилам.	14.12	
40.	<b>Волейбол.</b>	Стойка и передвижения игрока. Расстановка игроков.	16.12	
41.		Передача мяча сверху двумя руками в парах. Пионербол.	18.12	
42.		Передача мяча снизу двумя руками в парах Пионербол.	21.12	
43.		Передачи мяча сверху, снизу двумя руками Пионербол.	23.12	
44.		Передачи мяча. Пионербол.	25.12	
45.		Прямая нижняя подача. Пионербол.	28.12	
46.		Прямая нижняя подача. Пионербол.	30.12	
47.		Чередование верхней и нижней передачи. Подача. Пионербол.	11.01	
48.		Чередование верхней и нижней передачи. Подача. Пионербол.	13.01	
49.	<b>Баскетбол.</b>	Стойка и перемещение игроков. Ведения мяча в движении. Передачи мяча в парах.	15.01	
50.		Ведение, прием и передача мяча в движении.	18.01	
51.		Ведение, прием и передача мяча в тройках.	20.01	
52.		Броски в корзину. Учебная игра по упрощенным правилам.	22.01	
53.		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра 3х3.	25.01	
54.		Броски в корзину. Учебная игра по упрощенным правилам.	27.01	

55.	<b>Волейбол.</b>	Стойка и передвижение игрока. Пионербол.	<b>29.01</b>	
56.		Передача мяча сверху двумя руками. Пионербол.	<b>01.02</b>	
57.		Передача мяча снизу двумя руками. Пионербол.	<b>03.02</b>	
58.		Прямая нижняя подача. Пионербол.	<b>05.02</b>	
59.		Передачи мяча в парах. подача. Пионербол.	<b>08.02</b>	
60.		Чередование верхней, нижней передачи. Пионербол.	<b>10.02</b>	
61.	<b>Лыжная подготовка.</b>	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Примерка лыж.	<b>12.02</b>	
62.		Попеременный двухшажный ход. Спуск с горы.	<b>15.02</b>	
63.		Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	<b>17.02</b>	
64.		Поворот переступанием. Спуск с горы.	<b>19.02</b>	
65.		Подъем «лесенкой». Спуск с горы.	<b>22.02</b>	
66.		Подъем «елочкой». Спуск с горы.	<b>24.02</b>	
67.		Прохождение дистанции до 2 км. в медленном темпе.	<b>26.02</b>	
68.		Попеременно двухшажный ход. Спуск с горы. Подъем «елочкой».	<b>1.03</b>	
69.		Чередование попеременно двухшажного и одновременно бесшажного ходов. Спуск с горы.	<b>3.03</b>	
70.		Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	<b>05.03</b>	
71.		Торможения «плугом». Повороты переступанием. Спуск с горы.	<b>08.03</b>	
72.		Прохождение дистанции до 2 км. попеременным двухшажным ходом, в медленном темпе.	<b>10.03</b>	
73.		Подъем «ёлочкой» спуск в средней стойке.	<b>12.03</b>	
74.		Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.	<b>15.03</b>	
75.		Повороты переступанием в движении. Спуск с горы.	<b>17.03</b>	
76.		Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.	<b>19.03</b>	
77.		Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе.	<b>22.03</b>	
78.		Прохождение дистанции 2 км на результат.	<b>29.03</b>	
79.	<b>Баскетбол.</b>	Ведение, ловля и передача мяча. Учебная игра.	<b>31.03</b>	

80.		Ведения мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	02.04	
81.		Сочетание приемов: ведение – остановка – бросок. Учебная игра.	05.04	
82.		Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола.	07.04	
83.		Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.	09.04	
84.		Броски в корзину. Игра по упрощенным правилам.	12.04	
85.		Броски в корзину с различных точек. Учебная игра.	14.04	
86.		Броски мяча в движении. Учебная игра	16.04	
87.	<b>Волейбол.</b>	Передачи мяча в парах. Пионербол.	19.04	
88.		Передачи мяча в парах. Пионербол.	21.04	
89.		Прямая нижняя подача. Пионербол.	23.04	
90.		Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.	26.04	
91.		Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.	28.04	
92.		Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.	30.04	
93.		Передачи в парах. Прямая нижняя подача. Пионербол.	03.05	
94.		Передачи в парах на оценку. Пионербол.	05.05	
95.		Прямая нижняя подача на оценку. Учебная игра	07.05	
96.	<b>Легкая атлетика.</b>	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Высокий старт, бег 30-40 метров.	10.05	
97.		Низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 60 метров.	12.05	
98.		Бег 30м, 60 м на результат.	14.05	
99.		Метание малого мяча с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	17.05	
100.		Метание малого мяча с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	19.05	
101.		Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	21.05	
102.		Метание малого мяча на результат. Прыжок в длину с разбега способом	24.05	

		«согнув ноги» на результат.		
<b>103.</b>		Бег на средние дистанции.	<b>26.05</b>	
<b>104.</b>		Бег 1,5 км. на результат	<b>28.05</b>	
<b>105.</b>		Равномерный бег до 15 минут. Спортивные игры.	<b>31.05</b>	

### 7 класс

№ урока	Раздел	Тема урока	Дата	
			По плану	Факт
1	Легкая атлетика	Т.Б. Легкая атлетика. Высокий старт	<b>02.09</b>	
2		Низкий старт. Челночный бег 3х10	<b>04.09</b>	
3		Бег на дистанции 30м	<b>07.09</b>	
4		Эстафеты Бег 60м	<b>09.09</b>	
5		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	<b>11.09</b>	
6		Метание мяча.Беговые упражнения.	<b>14.09.</b>	
7		Прыжки в длину. Подтягивание на перекладине	<b>16.09</b>	
8		Бег 100метров	<b>18.09.</b>	
9		Сгибание и разгибание рук в упоре	<b>21.09</b>	
10		Наклоны вперед из положения сидя.	<b>23.09</b>	
11		Сгибание и разгибание рук в упоре	<b>25.09</b>	
12		Бег 1000метров. Метание малого мяча	<b>28.09</b>	
13	Баскетбол	Т.Б. Игры в баскетбол. Передвижения, остановки.	<b>30.09</b>	
14		Передача мяча одной рукой от плеча.	<b>02.10</b>	
15		Броски мяча одной рукой от плеча	<b>5.10</b>	
16		Броски мяча в корзину	<b>7.10</b>	
17		Броски мяча в корзину	<b>09.10</b>	
18		Вырывание, выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>12.10</b>	
19	Национальные виды спорта	Т.Б. национальные виды спорта. Беговые упражнения	<b>14.10</b>	
20		Повторное выполнения беговых упражнений.	<b>16.10</b>	

21		Бег с максимальной скоростью	<b>19.10</b>	
22		Тройной национальный прыжок.	<b>21.10</b>	
23		Прыжки и прыжковые упражнения	<b>23.10</b>	
24		Метание теннисного мяча на дальность.	<b>09.11</b>	
25		Прыжки в длину с места и разбега	<b>11.11</b>	
26		Бег с палкой на результат	<b>13.11</b>	
27		Прыжки с преодолением препятствия	<b>16.11</b>	
28	Гимнастика	Вводный Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>18.11</b>	
29		Упражнения на гибкость, упражнения на пресс.	<b>20.11</b>	
30		Кувырок вперед, мост, полушпагат.	<b>23.11</b>	
31		Опорный прыжок, прыжок ноги врозь.	<b>25.11</b>	
32		Опорный прыжок, прыжок ноги врозь.	<b>27.11</b>	
33		Эстафеты. ОРУ с предметами	<b>30.11</b>	
34		Комбинации из ранее разученных элементов	<b>2.12</b>	
35		Прыжки "змейкой", прыжки через скамейку.	<b>4.12</b>	
36		Упражнения в висах и упорах.	<b>7.12</b>	
37		Подъем переворотом, висы.	<b>9.12</b>	
38		Челночный бег с кубиками. Упражнения на гибкость.	<b>11.12</b>	
39		Метание мяча из-за головы	<b>14.12</b>	
40	Волейбол	Т.Б. игры в волейбол. Приставной шаг в стойке.	<b>16.12</b>	
41		Передача мяча сверху двумя руками.	<b>18.12</b>	
42		Прием мяча снизу двумя руками.	<b>21.12</b>	
43		Нижняя прямая подача мяча.	<b>23.12</b>	
44		Подача мяча в стенку. Прием и передача мяча.	<b>25.12</b>	
45		Верхняя прямая и нижняя подачи.	<b>28.12</b>	
46		Прием и передача мяча.	<b>30.12</b>	

47		Верхняя прямая и нижняя подачи.	<b>11.01</b>	
48		Учебная игра	<b>13.01</b>	
49		Т.Б. игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах или тройках.	<b>15.01</b>	
50		Прием мяча снизу в парах или тройках.	<b>18.01</b>	
51		Прием мяча сверху через сетку с 2-3метров.	<b>20.01</b>	
52		Передача мяча сверху двумя руками.	<b>22.01</b>	
53		Подача мяча в стенку. Прием и передача мяча.	<b>25.01</b>	
54		Учебная игра	<b>27.01</b>	
55	Лыжная подготовка	Т.Б.на уроках лыжной подготовки.	<b>29.01</b>	
56		Техника попеременного и одновременного лыжных ходов.	<b>01.02</b>	
57		Одновременный бесшажный ход.	<b>03.02</b>	
58		Торможение "плугом". Торможение упором.	<b>05.02</b>	
59		Преодоление подъемов и спусков.	<b>08.02</b>	
60		Прохождение дистанции 3км. На время.	<b>10.02</b>	
61			Подъем в гору скользящим шагом. Спуски со склонов в основной стойке.	<b>12.02</b>
62		Подъем елочкой и спуск с поворотом вправо и влево	<b>15.02</b>	
63		Техника подъемов и спусков.	<b>17.02</b>	
64		Поворот и на месте махом. Торможение "плугом	<b>19.02</b>	
65		Торможение "плугом". Торможение упором.	<b>22.02</b>	
66		Преодоление подъемов и спусков. Прохождение дистанции 3км.	<b>24.02</b>	
67		Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом.	<b>26.02</b>	
68		Прохождение дистанции 3км. На время..	<b>1.03</b>	
69		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<b>3.03</b>	
70		Прохождение дистанции 3км. На время.	<b>05.03</b>	
71		Прохождение дистанции 2км со средней скоростью.	<b>08.03</b>	

72	Баскетбол	Прохождение дистанции 3км мальчики и 2км девочки	<b>10.03</b>	
73		Т.Б.игры в баскетбол. Передвижения игрока.	<b>12.03</b>	
74		Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра.	<b>15.03</b>	
75		Передача мяча со сменой мест в парах. Ведение мяча с сопротивлением.	<b>17.03</b>	
76		Передача мяча в движении. Броски по кольцу.	<b>19.03</b>	
77		Передача мяча различным способом в парах в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	<b>22.03</b>	
78		Броски по кольцу после ведения.	<b>29.03</b>	
79		Баскетбол	Т.Б.в спортивном зале при занятии спортивными играми. Броски и ловля мяча.	<b>31.03</b>
80	Передача мяча в движении парами. Передача мяча со сменой мест.		<b>02.04</b>	
81	Броски мяча по кольцу после ведения. Эстафеты.		<b>05.04</b>	
82	Элементы баскетбола. Броски мяча по кольцу.		<b>07.04</b>	
83	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки.		<b>09.04</b>	
84	Передача мяча в тройках в движении парами.		<b>12.04</b>	
85	Ловля мяча и передача со сменой мест после передачи.		<b>14.04</b>	
86	Т.Б.игры в волейбол. Перемещение в волейбольной стойке.		<b>16.04</b>	
87	Прием мяча снизу двумя руками в парах или тройках.		<b>19.04</b>	
88	Прямой нападающий удар после подбрасывания.		<b>21.04</b>	
89	Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного падения.		<b>23.04</b>	
90	Национальные виды спорта.		Т.Б.при занятии национальными видами спорта. Метание теннисного мяча.	<b>26.04</b>
91		Тройной национальный прыжок.	<b>28.04</b>	
92		Беговые упражнения. Метание тынзына на хорей.	<b>30.04</b>	
93		Метание теннисного мяча на дальность.	<b>03.05</b>	
94	Легкая атлетика	Т.Б.на уроках легкой атлетики. Прыжки на скакалке.	<b>05.05</b>	
95		Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивания"	<b>07.05</b>	

96		Прыжки в длину с места. Медленный бег.	<b>10.05</b>	
97		Метание мяча 150г с разбега. Наклоны вперед из положения сидя.	<b>12.05</b>	
98		Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30сек.	<b>14.05</b>	
99		Бег 30м с высокого старта. Беговые и прыжковые упражнения в движении.	<b>17.05</b>	
100		Бег 60м со старта. Медленный бег до 5 мин.	<b>19.05</b>	
101		Бег 1000 метров. Подвижные игры.	<b>21.05</b>	
102		Равномерный бег 12мин. Равномерный бег 1000м.	<b>24.05</b>	
103		Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.	<b>26.05</b>	
104		Бег с ускорением до 80 м., и скоростной бег до 70м.	<b>28.05</b>	
105		Подведение итогов. Тестирование по знанию нормативов.	<b>31.05</b>	

**8 класс**  
**Календарно-тематическое планирование.**

№ урока	Раздел	Тема урока	Дата	
			По плану	Факт
1	Легкая атлетика	Т.Б. Легкая атлетика. Высокий старт	<b>02.09</b>	
2		Низкий старт. Челночный бег 3x10	<b>04.09</b>	
3		Бег на дистанции 30м	<b>07.09</b>	
4		Эстафеты Бег 60м	<b>09.09</b>	
5		Прыжок в длину. Метание теннисного мяча.	<b>11.09</b>	
6		Метание мяча.Беговые упражнения.	<b>14.09.</b>	
7		Прыжки в длину. Подтягивание на перекладине	<b>16.09</b>	
8		Бег 100метров	<b>18.09.</b>	
9		Сгибание и разгибание рук в упоре	<b>21.09</b>	
10		Наклоны вперед из положения сидя.	<b>23.09</b>	
11		Сгибание и разгибание рук в упоре	<b>25.09</b>	
12		Бег 1000метров. Метание малого мяча	<b>28.09</b>	
13		Баскетбол	Т.Б. Игры в баскетбол. Передвижения, остановки.	<b>30.09</b>

14		Передача мяча одной рукой от плеча.	<b>02.10</b>	
15		Броски мяча одной рукой от плеча	<b>5.10</b>	
16		Броски мяча в корзину	<b>7.10</b>	
17		Броски мяча в корзину	<b>09.10</b>	
18		Вырывание, выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам	<b>12.10</b>	
19	Национальные виды спорта	Т.Б. национальные виды спорта. Беговые упражнения	<b>14.10</b>	
20		Повторное выполнения беговых упражнений.	<b>16.10</b>	
21		Бег с максимальной скоростью	<b>19.10</b>	
22		Тройной национальный прыжок.	<b>21.10</b>	
23		Прыжки и прыжковые упражнения	<b>23.10</b>	
24		Метание теннисного мяча на дальность.	<b>09.11</b>	
25		Прыжки в длину с места и разбега	<b>11.11</b>	
26		Бег с палкой на результат	<b>13.11</b>	
27		Прыжки с преодолением препятствия	<b>16.11</b>	
28		Гимнастика	Вводный Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке.	<b>18.11</b>
29	Упражнения на гибкость, упражнения на пресс.		<b>20.11</b>	
30	Кувырок вперед, мост, полушпагат.		<b>23.11</b>	
31	Опорный прыжок, прыжок ноги врозь.		<b>25.11</b>	
32	Опорный прыжок, прыжок ноги врозь.		<b>27.11</b>	
33	Эстафеты. ОРУ с предметами		<b>30.11</b>	
34	Комбинации из ранее разученных элементов		<b>2.12</b>	
35	Прыжки "змейкой", прыжки через скамейку.		<b>4.12</b>	
36	Упражнения в висах и упорах.		<b>7.12</b>	
37	Подъем переворотом, висы.		<b>9.12</b>	
38	Челночный бег с кубиками. Упражнения на гибкость.		<b>11.12</b>	
39	Метание мяча из-за головы		<b>14.12</b>	

40	Волейбол	Т.Б.игры в волейбол. Приставной шаг в стойке.	<b>16.12</b>		
41		Передача мяча сверху двумя руками.	<b>18.12</b>		
42		Прием мяча снизу двумя руками.	<b>21.12</b>		
43		Нижняя прямая подача мяча.	<b>23.12</b>		
44		Подача мяча в стенку. Прием и передача мяча.	<b>25.12</b>		
45		Верхняя прямая и нижняя подачи.	<b>28.12</b>		
46		Прием и передача мяча.	<b>30.12</b>		
47		Верхняя прямая и нижняя подачи.	<b>11.01</b>		
48		Учебная игра	<b>13.01</b>		
49		Т.Б. игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах или тройках.	<b>15.01</b>		
50		Прием мяча снизу в парах или тройках.	<b>18.01</b>		
51		Прием мяча сверху через сетку с 2-3метров.	<b>20.01</b>		
52		Передача мяча сверху двумя руками.	<b>22.01</b>		
53		Подача мяча в стенку. Прием и передача мяча.	<b>25.01</b>		
54		Учебная игра	<b>27.01</b>		
55		Лыжная подготовка	Т.Б.на уроках лыжной подготовки.	<b>29.01</b>	
56			Техника попеременного и одновременного лыжных ходов.	<b>01.02</b>	
57			Одновременный бесшажный ход.	<b>03.02</b>	
58			Торможение "плугом". Торможение упором.	<b>05.02</b>	
59			Преодоление подъемов и спусков.	<b>08.02</b>	
60	Прохождение дистанции 3км. На время.		<b>10.02</b>		
61		Подъем в гору скользящим шагом. Спуски со склонов в основной стойке.	<b>12.02</b>		
62		Подъем елочкой и спуск с поворотом вправо и влево	<b>15.02</b>		
63		Техника подъемов и спусков.	<b>17.02</b>		
64		Поворот и на месте махом. Торможение "плугом	<b>19.02</b>		

65	Баскетбол	Торможение "плугом". Торможение упором.	<b>22.02</b>		
66		Преодоление подъемов и спусков. Прохождение дистанции 3км.	<b>24.02</b>		
67		Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте махом.	<b>26.02</b>		
68		Прохождение дистанции 3км. На время..	<b>1.03</b>		
69		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<b>3.03</b>		
70		Прохождение дистанции 3км. На время.	<b>05.03</b>		
71		Прохождение дистанции 2км со средней скоростью.	<b>08.03</b>		
72		Прохождение дистанции 3км мальчики и 2км девочки	<b>10.03</b>		
73		Т.Б.игры в баскетбол. Передвижения игрока.	<b>12.03</b>		
74		Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра.	<b>15.03</b>		
75		Передача мяча со сменой мест в парах. Ведение мяча с сопротивлением.	<b>17.03</b>		
76		Передача мяча в движении. Броски по кольцу.	<b>19.03</b>		
77		Передача мяча различным способом в парах в движении. Подъем в гору скользящим шагом.	<b>22.03</b>		
78		Броски по кольцу после ведения.	<b>29.03</b>		
79		Баскетбол	Т.Б.в спортивном зале при занятии спортивными играми. Броски и ловля мяча.	<b>31.03</b>	
80			Передача мяча в движении парами. Передача мяча со сменой мест.	<b>02.04</b>	
81			Броски мяча по кольцу после ведения. Эстафеты.	<b>05.04</b>	
82			Элементы баскетбола. Броски мяча по кольцу.	<b>07.04</b>	
83		Бросок мяча двумя руками от головы после остановки.	<b>09.04</b>		
84		Передача мяча в тройках в движении парами.	<b>12.04</b>		
85		Ловля мяча и передача со сменой мест после передачи.	<b>14.04</b>		
86		Т.Б.игры в волейбол. Перемещение в волейбольной стойке.	<b>16.04</b>		
87		Прием мяча снизу двумя руками в парах или тройках.	<b>19.04</b>		
88		Прямой нападающий удар после подбрасывания.	<b>21.04</b>		

89		Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного падения.	<b>23.04</b>	
90	Национальные виды спорта.	Т.Б.при занятии национальными видами спорта. Метание теннисного мяча.	<b>26.04</b>	
91		Тройной национальный прыжок.	<b>28.04</b>	
92		Беговые упражнения. Метание тынзьяна на хорей.	<b>30.04</b>	
93		Метание теннисного мяча на дальность.	<b>03.05</b>	
94		Легкая атлетика	Т.Б.на уроках легкой атлетики. Прыжки на скакалке.	<b>05.05</b>
95	Прыжок в высоту с 7-9 шагов способом "перешагивания"		<b>07.05</b>	
96	Прыжки в длину с места. Медленный бег.		<b>10.05</b>	
97	Метание мяча 150г с разбега. Наклоны вперед из положения сидя.		<b>12.05</b>	
98	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30сек.		<b>14.05</b>	
99	Бег 30м с высокого старта. Беговые и прыжковые упражнения в движении.		<b>17.05</b>	
100	Бег 60м со старта. Медленный бег до 5 мин.		<b>19.05</b>	
101	Бег 1000 метров. Подвижные игры.		<b>21.05</b>	
102	Равномерный бег 12мин. Равномерный бег 1000м.		<b>24.05</b>	
103	Беговые упражнения. Старты из различных исходных положений.		<b>26.05</b>	
104			Бег с ускорением до 80 м., и скоростной бег до 70м.	<b>28.05</b>
105		Подведение итогов. Тестирование по знанию нормативов.	<b>31.05</b>	

### 9 класс

#### Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Раздел	Тема урока	Дата	
			По плану	Факт
1	Легкая атлетика	Вводный по Т.Б. на уроках легкой атлетики.	<b>02.09</b>	
2		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	<b>04.09</b>	
3		Специальные беговые упражнения. Бег30м	<b>07.09</b>	
4		Бег на результат 30м, Эстафетный бег.	<b>09.09</b>	

5		Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	<b>11.09</b>	
6		Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.	<b>14.09.</b>	
7		Бег на средние дистанции	<b>16.09</b>	
8		Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>18.09.</b>	
9		Бег в равномерном темпе 15 минут.	<b>21.09</b>	
10		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	<b>23.09</b>	
11		Бег 1000м.Прыжки в длину.	<b>25.09</b>	
12		Бег100м.Метание мяча.	<b>28.09</b>	
13	Баскетбол	Т.Б.игры баскетбол. Передвижения, остановки.	<b>30.09</b>	
14		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	<b>02.10</b>	
15		Броски двумя руками с места	<b>5.10</b>	
16		Броски по корзине.Игра в баскетбол по упрощённым правилам	<b>7.10</b>	
17		Броски мяча в корзину.	<b>09.10</b>	
18		Вырывание, выбивание мяча.	<b>12.10</b>	
19		Игра в баскетбол по основным правилам.	<b>14.10</b>	
20	Волейбол	Т.Б. игры в волейбол.Перемещения в волейбольной стойке, остановки, ускорения	<b>16.10</b>	
21		Передача мяча сверху двумя руками.	<b>19.10</b>	
22		Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после.	<b>21.10</b>	
23		Нижняя подача.	<b>23.10</b>	
24		Прямой нападающий удар.	<b>09.11</b>	
25	Национальные виды спорта	Бег с палкой.	<b>11.11</b>	
26		Тройной национальный прыжок.	<b>13.11</b>	
27		Метание тынзяна на хорей	<b>16.11</b>	
28	Гимнастика	Т.Б.на уроках гимнастики. Упражнения на гибкость.	<b>18.11</b>	
29		Беговые упражнения.	<b>20.11</b>	
30		Кувырок вперед, назад.	<b>23.11</b>	

31		Стойка на руках.	<b>25.11</b>	
32		Длинный кувырок с разбега.	<b>27.11</b>	
33		Комбинация из освоенных элементов	<b>30.11</b>	
34		Стойка на лопатках.	<b>2.12</b>	
35		Комбинация из освоенных элементов	<b>4.12</b>	
36		Упражнения для мышц брюшного пресса.	<b>7.12</b>	
37		Подтягивания из вися.	<b>9.12</b>	
38		Упражнения на гибкость.	<b>11.12</b>	
39		Сгибание и разгибание рук в упоре.	<b>14.12</b>	
40	Волейбол	Т.Б.игры в волейбол. Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	<b>16.12</b>	
41		Техника прямой нижней подачи.	<b>18.12</b>	
42		Техника прямой нижней подачи.	<b>21.12</b>	
43		Штрафной бросок.	<b>23.12</b>	
44		Бросок одной рукой от плеча.	<b>25.12</b>	
45		Прием передвижений и остановок.	<b>28.12</b>	
46		Верхняя подача.	<b>30.12</b>	
47		Нападающий удар	<b>11.01</b>	
48		Одиночный блок.	<b>13.01</b>	
49	Лыжная подготовка	ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение навыков одновременных ходов.	<b>15.01</b>	
50		Основы знаний. Закрепление навыков одновременного одношажного хода	<b>18.01</b>	
51		Повороты на месте переступанием и махом	<b>20.01</b>	
52		Навыки одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 2,5 км	<b>22.01</b>	
53		Преодоление подъемов и спусков. Подъем в гору скользящим шагом	<b>25.01</b>	
54		Прохождение дистанции на время 3км.	<b>27.01</b>	
55		Подъем в гору скользящим шагом.	<b>29.01</b>	
56		Прохождение дистанции в медленном темпе до 3 км.	<b>01.02</b>	

57	Волейбол	Прохождение дистанции в медленном темпе до 3 км	<b>03.02</b>		
58		Закрепление навыков одновременного одношажного хода	<b>05.02</b>		
59		Преодоление подъемов и спусков.	<b>08.02</b>		
60		Попеременный двухшажный ход.	<b>10.02</b>		
61		Прохождение дистанции в медленном темпе до 2,5 км.	<b>12.02</b>		
62		Повороты на месте махом. Прохождение дистанции в медленном темпе до 3 км	<b>15.02</b>		
63		Прохождение дистанции в медленном темпе до 3 км.	<b>17.02</b>		
64		Торможение и поворот «плугом». Подъем в гору скользящим шагом.	<b>19.02</b>		
65		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<b>22.02</b>		
66		Торможение и поворот «плугом». Подъем в гору скользящим шагом	<b>24.02</b>		
67		Прохождение дистанции на время: мальчики 3 км., девочки 2 км.	<b>26.02</b>		
68		Прохождение дистанции на время: мальчики 3 км., девочки 2 км.	<b>1.03</b>		
69		Т.Б.игры в волейбол. Подача мяча сверху.	<b>3.03</b>		
70		Подача мяча в стенку. Прием и передача мяча	<b>05.03</b>		
71		Прием мяча сверху через сетку с 2-3метров.	<b>08.03</b>		
72		Нападающий удар. Нижняя прямая подача.	<b>10.03</b>		
73		Техника прямой нижней подачи.	<b>12.03</b>		
74		Техника прямой нижней подачи.	<b>15.03</b>		
75		Прием передвижений и остановок.	<b>17.03</b>		
76			Верхняя подача.	<b>19.03</b>	
77			Нападающий удар.	<b>22.03</b>	
78			Одиночный блок.	<b>24.03</b>	
79		Баскетбол	Т.Б. игры в баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач.	<b>29.03</b>	
80			Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>31.03</b>	
81			Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	<b>02.04</b>	

82		Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	<b>05.04</b>	
83		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	<b>07.04</b>	
84		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	<b>09.04</b>	
85		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	<b>12.04</b>	
86		Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	<b>14.04</b>	
87		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	<b>16.04</b>	
88		Сочетание остановок, приемов передач, ведения и бросков	<b>19.04</b>	
89		Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	<b>21.04</b>	
90	Национальные виды спорта	Т.Б.на занятиях. бег с максимальной скоростью (мальчики, 100 м, девочки, 60 м) и равномерный бег.	<b>23.04</b>	
91		Бег с палкой (мальчики - до 4 км, девочки - до 3 км).Учётный	<b>26.04</b>	
92		Метание тынзяна на хорей	<b>28.04</b>	
93		Метание топора на дальность; метание малого мяча.	<b>30.04</b>	
94	Легкая атлетика	Т.Б. на занятиях. Спринтерский бег, эстафетный бег.Низкий старт до 30 м.	<b>03.05</b>	
95		Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	<b>05.05</b>	
96		Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	<b>07.05</b>	
97		Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег	<b>10.05</b>	
98		Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 1 1-13 беговых шагов	<b>12.05</b>	
99		Бег1000м.Метание мяча.	<b>14.05</b>	
100	Баскетбол	Т.Б. игры в баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач..	<b>17.05</b>	
101		Контрольное тестирование по изученным видам спорта	<b>19.05</b>	
102		. КПЗ по знанию нормативов.	<b>21.05</b>	
103		КПЗ по знанию нормативов.	<b>24.05</b>	
104		КПЗ по знанию нормативов.	<b>26.05</b>	
105		КПЗ по знанию нормативов. Подведение итогов .	<b>27.05</b>	