

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 с углублённым изучением
физики, математики, русского языка и литературы»

Утверждена приказом
№211 от 31.08.2021г
Приложение №30

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-9 класс

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

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.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

Физическая культура как область знаний

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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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 деятельность¹

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:² 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).

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

Тематическое планирование 5 класс, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

№	Тема урока	Содержание урока
	1 четверть	
	Легкая атлетика	
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	Изучают историю легкой атлетики. * Олимпийские игры древности.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта. * Коррекция осанки и телосложения.
3	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя Тест 30м. Скоростной бег до 40 м.	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта. * Здоровье и здоровый образ жизни.
4	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Бег 60 м на время. Наклон туловища из положения стоя.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды).
5	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Прыжок с разбега. Тестирование 60м.	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, * Требования безопасности и первая помощь при травмах.
6	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	Знать технику прыжка в длину с разбега., Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
7	Метание малого мяча в вертикальную цель	Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную цель. * Физическое развитие человека.
8	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
9	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Знать правила проведения тестирования метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега * Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.
10	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подбор упражнений для утренней зарядки, коррекции осанки и телосложения.
11	Передача мяча над собой и через сетку.	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку.

12	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками. Способы выявления и устранения технических ошибок.
13	Приём мяча двумя руками снизу.	Знать, как выполнять приём двумя руками снизу. *Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья.
14	Приём мяча через сетку.	Знать, как выполнять приём мяча двумя руками снизу через сетку. *Физическая подготовка, её связь с развитием физических качеств.
15	Нижняя прямая подача мяча с 4 м от сетки.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу с 4 м от сетки. Ознакомление с ГТО.
16	Нижняя прямая подача с 6 м от сетки.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу с 6 м от сетки. Первая помощь при травмах во время занятий Ф.К. и спортом.
17	Контрольный урок. Нижняя прямая подача с 6 м от сетки.	Знать, как выполнять нижнюю прямую подачу. Подбор упражнений для физкультминуток, физкультпауз.
18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Знать технику нападающего удара. Метание мяча по мишени, выполняемые разными способами в разных условиях.
19	ТБ. Гимнастика её история. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	Знать историю гимнастики, перестроение из колонны по одному в колонну по три.
20	Круговая тренировка.	Знать, как выполнять разминку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание. Лазание, перелезание, ползание разными способами в разных условиях.
21	Кувырок назад.	*Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка вперёд и назад, правила подвижной игры “Удочка”. Организующие команды и приёмы.
22	Стойка на лопатках.	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на лопатках, голове и руках. Акробатические упражнения и комбинации.
23	Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках.	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно. Акробатические упражнения на матах.
24	Контрольный урок, комбинация из освоенных элементов.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют. Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лёжа, технику их выполнения. Комбинации акробатических упражнений.
25	Висы.	Знать какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе, подтягивания в висе. Упражнения на перекладине.
26	Опорный прыжок.	Знать как выполнять опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.
27	Тестирование сгибание	Знать правила проведения тестирования сгибания

	разгибание рук в упоре.	разгибания рук в упоре. Упражнения в упоре лёжа и в упоре в висе.
28	Упражнения в равновесии.	Знать как выполнять упражнения в равновесии, ходьба на носках с поворотами, прыжки со сменой ног.
29	Тестирование, прыжки со скакалкой 30 сек.	Знать как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек. Упражнения на развитие координации и ловкости.
30	Контрольный урок. Лазание по канату в два приёма.	Знать технику лазания по канату в два и в три приёма. То же.
31	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока.	Знать технику выполнения перемещений и стоек игрока. Технические действия.
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры “Защита стойки.”. Техничко-тактические действия при ловле и бросках мяча.
33	ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Знать правильное передвижение с лыжным инвентарём и правильное надевание лыж.
34	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	Знать, как передвигаться ступающим шагом, правильно выполнять повороты на месте, упражнения на внимание.
35	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	Знать технику выполнения ступающего шага и поворотов на месте с палками.
36	Передвижение скользящим шагом с палками.	Знать технику выполнения скользящего шага с палками.
37	Одновременный одношажный классический ход. Подъём способом “Ёлочка” и спуски под уклон.	Знать технику выполнения одновременного одношажного хода и подъёма способом “Ёлочка”.
38	Торможение способом “полуплуг”. Подъёмы и спуски на склоне.	Знать технику выполнения торможения способом “полуплуг”, выполнять подъёмы и спуски на уклоне.
39	Прохождение дистанции 2 км .	Знать, как проходится дистанция 2 км.

40	Поворот переступанием в движении. Подъёмы и спуски на склоне горки.	Знать, как выполнять повороты переступанием в движении.
41	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени.	Знать как проходить дистанцию.
42	Спуски со склона с изменением положения тела из высокой стойки в среднюю и обратно.	*Знать, как выполнять изменение положения тела в движении.
43	Прохождение дистанции 2 км на время.	Знать, как проходит дистанция 2 км на время.
44	Повороты боком на малом склоне без препятствий.	Знать технику поворотов боком в движении на малом склоне.
45_	ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками* Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения на развитие быстроты, выносливости, гибкости.
46	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой.	Знать какие варианты ведения существуют. Упражнения на развитие координации, ловкости.
47	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча. Тактические приёмы игры в баскетбол.
48	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости. Правила игры в баскетбол.
49	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения.	Знать технику выполнения бросков мяча в кольцо, правила игры Баскетбол.
50	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения.	Знать технику выполнения бросков мяча в кольцо, правила игры в мини- баскетбол.
51	Вырывание и выбивание мяча.	Знать технику вырывания и выбивания мяча.
52	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Знать варианты выполнения освоенных элементов баскетбола – ловля, передача, ведение, бросок. Действия игрока нападения, тактические приёмы.
53	ТБ. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Знать различные варианты выполнения освоенных элементов баскетбола – ловля, передача, ведение, бросок. *Технико-тактические действия игроков нападения.
54	Контрольный урок. Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо.	Знать и уметь выполнять контрольные задания из освоенных элементов баскетбола. Техничко-тактические действия защиты.
55	Игровые задания 2:1, 3: 1	Знать технику выполнения баскетбольных

		элементов. Тактические взаимодействия игроков нападения.
56	Игра по упрощённым правилам мини- баскетбол.	Знать все изученные технические приемы в баскетболе.
57	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	Знать технику выполнения длительного бега без препятствий.
58	Кроссовый бег до 12 минут	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время с преодолением незначительных препятствий.
59	Кроссовый бег до 14 минут	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин с преодолением небольших препятствий.
60	Кроссовый бег до 15 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин с преодолением значительных препятствий.
61	Кроссовый бег до 17 минут	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин Развитие специальной выносливости.
62	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м
63	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта Развитие скоростных качеств.
64	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта
65	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места Развитие силы и координации.
66	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	Знать технику прыжка в длину с разбега . Развитие скоростно-силовых качеств.
67	ТБ. На воде, техника плавания способом кроль на груди.	Теоретические основы: вхождение в воду и передвижение по дну бассейна и водоёма. Плавание на груди вольным стилем.
68	Техника плавания на спине способом кроль.	Теоретические основы: упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание вольным стилем на спине.

Тематическое планирование 6 класс, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

№	Тема урока	Содержание урока
	1 четверть	
	Легкая атлетика	
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	Изучают историю легкой атлетики* Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России.
2	Скоростной бег до 60 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тестирование 3х10	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 х 10 м Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения*. Современные Олимпийские игры.
3	Контрольный урок. Бег на 100 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя. Тестирование 30м на время.	Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта* Здоровье и здоровый образ жизни.
4	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды).
5	Прыжок в длину с 10-12 шагов разбега. Бег 100м на время.	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега. Требования безопасности и первая помощь при травмах.
6	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега и с места.	Знать технику прыжка в длину с разбега. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. *Индивидуальные комплексы физической культуры.
7	Метание малого мяча на дальность с 7-9 бросковых шагов	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега *Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 7-9 бросковых шагов	Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.
9	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Подбор упражнений для утренней зарядки, коррекции осанки и телосложения.
10	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений в стойке, остановки, ускорения. Оценка техники осваиваемых упражнений. Способы

		выявления и устранения технических ошибок.
11	Передача мяча над собой и через сетку.	Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку.
12	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками.	Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками. Способы выявления и устранения технических ошибок.
13	Приём мяча двумя руками снизу.	Знать, как выполнять приём двумя руками снизу.* подготовка , её связь с укреплением здоровья.
14	Приём мяча через сетку.	Знать, как выполнять приём мяча двумя руками снизу через сетку. Физ. Подготовка, её связь с развитием физических качеств.
15	Боковая прямая подача мяча с 4-6 м от сетки.	Знать, как выполнять боковую прямую подачу с 4-6 м от сетки.
16	Боковая прямая подача с 8 м от сетки.	Знать, как выполнять боковую прямую подачу с 8 м от сетки. Первая помощь при травмах во время занятий Ф.К. и спортом.
17	Контрольный урок. Боковая прямая подача с 8 м от сетки.	Знать, как выполнять боковую прямую подачу. Подбор упражнений для физкультминуток, физкультпауз.
18	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	Знать технику нападающего удара .Метание мяча разными способами в различных условиях.
19	ТБ .Гимнастика её история. Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	Знать историю гимнастики, перестроение из колонны по одному в колонну по три.
20	Круговая тренировка.	Знать , как выполнять разминку , какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание. Лазание, перелазание, ползание разными способами в разных условиях.
21	Кувырок назад.	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка вперёд и назад, правила подвижной игры “Удочка”. Организующие команды и приёмы. Комплексы адаптивной ф. к. при нарушении дыхания и кровообращения.
22	Стойка на лопатках.	Знать, как проводится зарядка , технику выполнения стойки на лопатках , голове и руках . Акробатические упражнения и комбинации.
23_	Кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках.	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно. Акробатические упражнения на матах.
24	Комбинация из освоенных элементов.	Знать, какие гимнастические упражнения существуют. Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперёд , кувырок назад , стойка на лопатках, “мост” из положения лёжа , технику их выполнения.
25	Упражнения в висе.	Знать какие варианты висов существуют , как их выполнять , поднимание прямых ног в висе , подтягивания в висе. Упражнения на перекладине.
26	Опорный прыжок.	Знать как выполнять опорный прыжок вскок в упор

		присев соскок прогнувшись.
27	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	Знать правила проведения тестирования сгибания разгибания рук в упоре. Упражнения в упоре лёжа и в упоре в висе.
28	Упражнения в равновесии.	Знать как выполнять упражнения в равновесии , ходьба на носках с поворотами, прыжки со сменой ног.
29	Тестирование, прыжки со скакалкой 60 сек.	Знать как выполняются прыжки со скакалкой за 60 сек. Упражнения на развитие координации. Комплексы адаптивной ф. к. при нарушении опорно-двигательного аппарата.
30	Контрольный урок. Лазание по канату в два приёма.	Знать технику лазания по канату в два и в три приёма. То же. Комплексы адаптивной ф. к. при нарушении центральной нервной системы.
31	ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока.	Знать технику выполнения перемещений и стоек игрока. Технические действия игрока.
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах , правила подвижной игры “Защита стойки.”. Техничко- тактические действия при ловле и бросках мяча.
33	ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	Знать правильное передвижение с лыжным инвентарём и правильное надевание лыж.
34	Скользящий шаг. Игра “Кто дальше прокатится.”	Знать технику выполнения скользящего шага.
35	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	Знать технику выполнения ступающего шага и поворотов на месте с палками.
36	Попеременный одношажный классический ход. Спуск с горы в средней стойке.	Знать технику попеременного одношажного хода и спуска в средней стойке.
37	Одновременный одношажный классический ход. Подъём способом “Ёлочка” и спуски под уклон.	Знать технику выполнения одновременного одношажного хода и подъёма способом “Ёлочка”.
38	Торможение способом “ полуплуг”. Подъёмы и спуски на склоне.	Знать технику выполнения торможения способом “полуплуг”, выполнять подъёмы и спуски на уклоне.

39	Прохождение дистанции 2 км .	Знать, как проходится дистанция 2 км.
40	Поворот переступанием в движении. Подъёмы и спуски на склоне горки.	Знать, как выполнять повороты переступанием в движении.
41	Прохождение дистанции 3 км без учёта времени.	Знать как проходить дистанцию.
42	Спуски со склона с изменением положения тела из высокой стойки в среднюю и обратно.	Знать, как выполнять изменение положения тела в движении.
43	Прохождение дистанции 3 км на время.	Знать, как проходится дистанция 3 км на время.
44	Повороты боком на склоне горы с препятствиями.	Знать технику поворотов боком в движении на склоне горы.
45	ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении.	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. Организация досуга средствами физ. Культуры . Упражнения на развитие быстроты, выносливости, гибкости.
46	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой.	Знать какие варианты ведения существуют. Упражнения на развитие координации, ловкости.
47	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча. Тактические приёмы игры баскетбол.
48	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости. Правила игры баскетбол.
49	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения против полуактивной защиты.	Знать технику выполнения бросков мяча в кольцо, правила игры Баскетбол.
50	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения с противодействием защитника.	Знать технику выполнения бросков мяча в кольцо , правила игры в мини- баскетбол.
51	Вырывание и выбивание мяча.	Знать технику вырывания и выбивания мяча.
52	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Знать варианты выполнения освоенных элементов баскетбола – ловля, передача, ведение, бросок. Действия игрока нападения, тактические приёмы.
53	ТБ. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Знать различные варианты выполнения освоенных элементов баскетбола – ловля, передача, ведение, бросок. *Технико-тактические действия игроков нападения.
54	Контрольный урок. Ловля,	Знать и уметь выполнять контрольные задания из

	передача, ведение, бросок в кольцо.	освоенных элементов баскетбола. Технические действия игроков защиты.
55	Игровые задания 3:2, 3:3.	Знать технику выполнения баскетбольных элементов. Тактические взаимодействия игроков защиты.
56	Игра по упрощённым правилам мини- баскетбол.	Знать все изученные технические приемы в баскетболе. Техника движений и её основные показатели.
57	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут	Знать технику выполнения длительного бега без препятствий.
58	Кроссовый бег до 12 минут	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время с преодолением незначительных препятствий.
59	Кроссовый бег до 14 минут	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин с преодолением небольших препятствий.
60	Кроссовый бег до 15 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин с преодолением значительных препятствий.
61	Кроссовый бег до 17 минут	Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 17 мин Развитие специальной выносливости.
62	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	Знать технику и тактику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м
63	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта Развитие скоростных качеств.
64	Контрольный урок. Бег на 100 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	Знать правила проведения тестирования бега на 100 м с высокого старта
65	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места Развитие силы и координации.
66	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега. Передвижения и упражнения в висе.
67	ТБ. И правила поведения на воде, техника работы рук и ног вольным стилем на груди.	Теоретические основы: вхождение в воду и нырок в водоём. Плавание вольным стилем на груди.
68	Техника работы рук и ног вольным стилем на спине.	Теоретические основы: упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении на реках. Плавание вольным стилем на спине.

**Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы
воспитания 7 класс**

№ п/п	Название раздела, тема урока	Содержание образования
	Легкая атлетика	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки
2	Стартовый разгон	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Олимпийские игры древности. * Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры
3	Бег 30 метров	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Техника движений и ее основные показатели. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
4	Бег 60 метров ГТО.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»..
5	Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Техника движений и ее основные показатели
6	Прыжок в длину с места Нормы ГТО	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях
7	Метание малого мяча	Метание малого мяча по движущейся мишени
8	Закрепление метания малого мяча	Метание малого мяча по движущейся мишени. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
9	Совершенствование метание малого мяча. Нормы ГТО.	Метание малого мяча по движущейся мишени. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»..
10	Бег 1000 метров.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок..
11	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях* Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

	Спортивные игры	
12	Стойка и передвижения игрока	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки
13	Ведение мяча на месте.	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.
14	Ведение мяча в движении	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.
15	Передача мяча на месте	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.
16	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	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.
17	Броски мяча одной и двумя руками	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.
18	Ведения мяча с изменением направления	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.
19	Броски мяча в кольцо	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.
20	Удары по мячу и остановки мяча	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: *технические действия и правила.

21	Учебно-тренировочная игра	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.
	Гимнастика с основами акробатики	
22	2 четверть. Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. - 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
24	Акробатика. Кувырок вперед	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации
25	Кувырок вперед и назад	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации
26	Акробатические соединения	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
27	Акробатические соединения из 2-3 элементов	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации
28	Акробатические соединения из 4-5 элементов	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
29	Подтягивание в висе лежа – дев. Подтягивание –мальч. Поднимание прямых ног в висе - мал. Наклон вперед из положения стоя. Нормы ГТО.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
30	Мост из положения лежа и стоя	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации
31	Упражнения на бревне.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

32	Лазание по канату	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
33	Лазание по канату в два приема	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
34	Опорный прыжок, строевые упражнения	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
35	Опорный прыжок	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
36	Опорный прыжок	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
	Лыжная подготовка	
37	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. - 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
38	Одновременный двухшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
39	Попеременный двухшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

40	Подъем «получелочкой»	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
41	Торможение «плугом»	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
42	Прохождение дистанции 2 -2,5км	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
43	Закрепление попеременного двухшажного хода	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. . *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой
44	Подъем «елочкой»	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
45	Спуски в средней стойке	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
46	Переход с попеременного хода на одновременный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
47	Переход с одновременного хода на попеременный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
48	Лыжные гонки 1 - 2км.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
49	Соревнования на дистанцию 1 км.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	Спортивные игры	
50	Основы волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки
51	Верхняя передача мяча	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).

52	Нижняя прямая подача мяча	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).
53	Совершенствование верхней передачи мяча	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).
54	Закрепление нижней прямой подачи	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).
55	Нижняя прямая подача	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).
56	Учебно-тренировочная игра	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). Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: *технические действия и правила.
57	Учебно-тренировочная игра	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). Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технические действия и правила.

	Легкая атлетика	
58	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
59	Прыжки в высоту 5 -7 беговых шагов	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).
60	Совершенствование прыжков в высоту	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).
61	Высокий старт	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).
62	Прыжки в длину с места	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
63	Челночный бег 3х10м	*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). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
64	Бег на 30м	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
65	Бег 60 метров	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).

66	Бег 1500 метров	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).
67	Метание малого мяча	
68	Метание малого мяча на дальность	

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 8 класс

№ п/п	8 класс	Содержание образования
	Легкая атлетика	
1	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки
2	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения * Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры
3	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Техника движений и ее основные показатели. Оценка эффективности занятий* Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
4	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5	Совершенствование метания мяча на дальность.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
6	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Техника движений и ее основные показатели
7	Кросс юноши – 800 метров, девушки – 400 метров.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях
8	Совершенствование прыжка в длину с места.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях
9	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок..
10	Прыжки в длину с места.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств
	Спортивные игры	

11	Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки
12	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	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.
13	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	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.
14	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.	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.
15	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием.	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.
16	Совершенствование перехвата 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.
17	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	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.
18	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон».	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.
19	Игра по правилам.	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. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры
20	Игра по правилам.	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.
	Гимнастика с основами акробатики	

21	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. - 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
22	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации
23	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
24	Совершенствование акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
25	Акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом. Акробатические элементы: девушки – акробатическое соединение ранее изученных элементов.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
26	Общеразвивающих упражнений без предметов с большой амплитудой движения. Юноши - упражнения в висе на перекладине. Девушки - акробатическое соединение	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
27	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота 110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см).	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
28	Закрепление опорного прыжка через гимн. Козла.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации
29	Опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину, девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

30	Юноши – подтягивание на перекладине. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
31	Комбинация упражнений на гимнастическом бревне.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
32	Совершенствование комбинации на брусьях	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
	Лыжная подготовка	
33	Охрана труда на занятиях по лыжной подготовке. Тема: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. - 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
34	Совершенствование попеременно двухшажного хода.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
35	Закрепление попеременно двухшажного хода.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
36	Совершенствование одновременного одношажного хода.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
37	Обучение торможению «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
38	Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

39	Прохождение учебной дистанции 4,5 км.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
40	Учет техники лыжных ходов	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. *Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
41	Гонка 2 и 3 км	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	Спортивные игры	
42	Волейбол. Совершенствование техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом . *Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки
43	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	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).
44	Совершенствование нижней прямой подачи. Приём подачи.	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).
45	Игра по упрощенным правилам.	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).
46	Игра по правилам.	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).

47	Игра по правилам.	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).
48-49	Игра по правилам.	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).
50-51	Игра по упрощённым правилам.	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). Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.
52	Учет техники игры, подач, передач, приема	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). Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.
	Легкая атлетика	
53	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
54	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15. Развитие силы.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
55	Челночный бег 2X9, 2X15.	*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).
56	Понятие темп, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. Совершенствование метания мяча на дальность с разбега	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).
57	Развитие скоростных способностей. Метание мячей на дальность с разбега.	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).
58	Развитие общей выносливости.	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).
59	Спринтерский бег 60 метров.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
60	Техника передачи эстафетной палочки.	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). Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
61	Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	*Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
62	Длительный бег.	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).

63	Удары по катящемуся мячу.	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).
64	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	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).
65	Игры на закрепление навыка бега, скорости реакции.	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).
66	Ведение мяча по прямой с изменением скорости с сопротивлением.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
67	Двусторонняя игра в футбол	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).
68	Стойка игрока, перемещения в стойке	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).

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания 9 класс

№ п/п	9 класс	Содержание образования
	Легкая атлетика	
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Низкий старт. Бег с ускорениями до 80 м	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.* Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки
2	Бег на результат 100м. Челночный бег.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Олимпийские игры древности.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры
3	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях
4	Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики.	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Техника движений и ее основные показатели. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
5	Прыжки и многоскоки ГТО	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях* Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»..
6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»..
7	Метание мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние.	Метание малого мяча по движущейся мишени. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
8	Эстафеты, старты из различных положений	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
	Спортивные игры	
9	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. С пассивным сопротивлением	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки

10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением	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.
11	Броски одной и двумя руками в прыжке	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.
12	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	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.
13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	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.
14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину	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.
15	Игра по упрощенным правилам баскетбола	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.
16	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	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.
17	Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи..	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.
18	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Элементы единоборств	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.
19	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Элементы единоборств	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.

20	Позиционное нападение с изменением позиций игроков Элементы единоборств.	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.
	Гимнастика с основами акробатики	
21	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. - 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
22	Комбинации из изученных элементов	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
23	Мальчики прыжок согнув ноги, козел в длину высота 115см. Девочки прыжок боком (конь в ширину высота 110 см).	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
24	Мальчики из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки: равновесие на одной выпад вперед, кувырок вперед	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
25	Мальчики кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
26	Акробатические упражнения.	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации
27	Лазанье по канату	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
28	Упражнения на гимнастической стенке.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

29	Упражнения на гимнастической скамейке	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
30	Прыжки со скакалкой	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
31	Акробатические упражнения.	*Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления устранения технических ошибок.
32	Акробатические упражнения	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
	Лыжная подготовка	
33	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. - 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
34	Попеременный четырехшажный ход	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
35	Переход с попеременных ходов на одновременные	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
36	Попеременный двухшажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
37	Попеременный двухшажный ход.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. . Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой
38	Совершенствование одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. * Составление планов и самостоятельного проведения спортивной подготовкой.

39	Закрепление одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Лыжные гонки передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
40	Обучение поворота «плугом».	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
41	Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
42	Спуск в основной стойке. Спуск в высокой стойке	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
43	Прохождение учебной дистанции 4,5 км.	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
44	Прохождение дистанции до 5км	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
45	Учет техники лыжных ходов	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
46	Гонка 2 и 3 км	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	Спортивные игры	
47	Волейбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом* Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки
48	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	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).
49	Совершенствование нижней прямой подачи. Приём подачи.	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).

50	Игра по упрощенным правилам.	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).
51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	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).
52	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	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).
53	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. С пассивным сопротивлением	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). Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.
54	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением.	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). Правила спортивных игр. Игры по правилам* Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.
55	Броски одной и двумя руками в прыжке. Элементы единоборств	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). Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

56	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Элементы единоборств	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).
57	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Элементы единоборств	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).
	Легкая атлетика	
58	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	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).
59	Низкий старт. Бег с ускорениями до 80 м	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).
60	.Бег на результат 100м.	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).
61	Челночный бег.	*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). Техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
63	Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

64	Метание мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние.	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).
65	Кросс до 3 км, бег с гандикапом командами, в парах	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).
66	Эстафеты, старты из различных положений.	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).
67	Ведение мяча по прямой с изменением скорости с сопротивлением.	*Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления устранения технических ошибок.
68	Двусторонняя игра в футбол	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).

Организация специальных условий получения образования обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития)

Организация деятельности на уроке.

- Важны внешние мотивирующие подкрепления.
- Создание ситуации успеха на занятии.
- Благоприятный климат на уроке.
- Опора на эмоциональное восприятие.
- Синхронизация темпа урока с возможностями ученика.
- Точность и краткость инструкции по выполнению задания.
- Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы, связь обучения с жизнью, постоянное управление вниманием.
- При планировании уроков использовать игровые моменты.

Для повышения эффективности обучения учащихся с ЗПР создаются специальные условия:

- Ребенок находится в зоне прямого доступа учителя.
- Следует давать ребенку больше времени на отработку учебных навыков.
- Индивидуальная помощь в случаях затруднения.
- Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.

Вариативные приемы обучения.

- Повтор инструкции.
- Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный).
- Демонстрация действий.
- Совместные или имитационные действия.

На уроках используются **методы и приемы по формированию универсальных учебных действий** у данного ребенка. Это регулятивные универсальные учебные действия, к ним относятся следующие умения:

- умение действовать по плану;
- преодоление импульсивности, непроизвольности;
- умение оценивать правильность выполненного действия;
- обучение ориентировке в задании, планированию предстоящей работы;
- обучение самоконтролю и самооценке в деятельности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575959

Владелец Калиенко Рената Фёдоровна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022