

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСТЬ-ИЖЕМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**«УСТЬ-ИЖМАСА ШÖР ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪÖМКУД ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
Канева О.М.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
физическая культура

(наименование учебного предмета)
основного общего

(уровень образования)
Пять лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе примерной программы: Рабочие программы по физической культуре 5-9 классы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха.

(наименование программы, автор программы)

Терентьевой Анной Прокопьевной.

(кем составлена рабочая программа учебного предмета)

Содержание учебного предмета

Цель освоения учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Изучение физической культуры на уровне основного общего образования направлено на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физическими упражнениями на развитие основных физических качеств, органов и систем;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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 деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. 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:¹ 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).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» при получении основного общего образования оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты отражаются в:

- **воспитание** российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- **формирование** ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- **формирование** осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- **развитие** морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- **формирование** ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- **осознание** значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе, разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движения, умение передвигаться легко и красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м., 60 м. с положения старта; равномерно бегать медленно до 15 мин. - девочки и до 20 мин мальчики;
 - в метаниях на дальность и меткость: метание с места и с разбега мяча 150 грамм, с соблюдением техники бросковых шагов и ритма разбега; метание по вертикальной и горизонтальной цели;

- в прыжках в длину и в высоту выполнять подводящие упражнения для освоения техники разбега, отталкивания, полёта и приземления;
- гимнастические и акробатические упражнения: выполнять комбинации из 4-х пройденных элементов акробатики; выполнять комбинацию движений из 6 упражнений со скакалкой, на гибкость, на силу; выполнять упражнения в висах и упорах; прыжках через козла; выполнять элементы современных оздоровительных систем йоги, стретчинга, скиппинга;
- в спортивных играх: играть в баскетбол, волейбол и мини-футбол по упрощённым правилам;
- в лыжах: владеть способами передвижения на лыжах, спусками, подъёмами, поворотами; применять технику при прохождении дистанции;
- в туризме и спортивном ориентировании: уметь проходить туристическую полосу препятствий; владеть способами ориентирования на местности с использованием компаса, карты; уметь использовать знания в туристических походах.
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельностью: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкой атлетике, лыжам, туризму и спортивному ориентированию, спортивным играм;
- владеть правилами проведения 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;
- В плавании: Овладение правилами техники безопасности в бассейне; владеть видами плавания; выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- проявлять активность, выдержку, и самообладание.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются в:

- **умение** самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- **умение** самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- **умение** соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- **умение** оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- **владение** основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- **умение** организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- **умение** осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Тематическое планирование
5 класс**

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Содержание	Электронные учебно-методические материалы	Модуль школьный урок
Легкая атлетика (11 ч)					
1	Техника безопасности на уроках л/а. Техника старта с опорой на одну руку. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1		Электронный учебник и задачник.	
2	Старт с опорой на одну руку и совершенствование техники высокого старта. Бег 30 м.	1			
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1			
4	Метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Учёт техники старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину	1			
5	Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1			
6	Совершенствование метания мяча. Учёт прыжка в длину с разбега.	1			
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность.	1			
8	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1			
9	Повторение техники метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1			

10	Совершенствование техники преодоления препятствий. Приём нормативов 30м, 60м	1			
11	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз.	1			
Спортивные игры. (14ч)					
12	Передвижение в защитной стойке баскетболиста. Эстафеты с баскетбольными мячами Комплекс УТГ.	1			
13	Закрепление техники защитной стойки баскетболиста. Передача и ловля мяча двумя руками (передача от груди), ведения мяча на месте и передвижение без мяча.	1			
14	Закрепление передачи мяча двумя руками (передача от груди). Передача мяча в парах и тройках со сменой мест Эстафеты с баскетбольными мячами.	1			
15	Закрепление передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1			
16	Введение правой и левой рукой. Совершенствование передачи мяча.	1			
17	Совершенствование техники ведения мяча. Учёт техники передачи мяча со сменой мест.	1			
18	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в мини футбол. Стойки футболистов, передвижение на поле.	1			
19	Удары по мячу ногой с места. Удары по мячу ногой в движении	1			
20	Ведение мяча. Роль капитана команды в футболе. Прыжок в	1			

	длину с места.				
21	Повторение и учёт изученных элементов.	1			
22	Подвижная игра с мячом (Точная передача). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1		Мультимедийные программы.	
23	Повторение пройденного материала.	1			
24	Тренировка в подтягивании. Мини футбол по упрощённым правилам.	1			
25	Удары по воротам по катящемуся мячу. Тренировка в подтягивании. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	1			
26	Повторение пройденного материала	1			
27	Учёт в подтягивании. Игра в мини-футбол.	1			
Гимнастика (21ч)					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса. Здоровье и здоровый образ жизни. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
29	Кувырок назад в группировке. Совершенствование техники кувырка вперёд.	1			
30	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепление кувырка назад.	1			
31	Совершенствование кувырка вперёд и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад.	1			
32	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствование техники кувырка назад и	1			

	стойки на лопатках.				
33	Совершенствование кувырка вперед ноги врозь. Акробатическое соединение.	1			
34	Учёт техники кувырка назад. Совершенствование кувырка назад в упор присев.	1			
35	Передвижение по гимнастической скамейки приставными шагами. Совершенствование акробатического соединения.	1			
36	Учет техники стойки на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. КУ – подтягивание.	1			
37	Учёт выполнения акробатического соединения. Упражнения со скакалками.	1			
38	Соскок прогнувшись. Эстафета со скакалками.	1			
39	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1			
40	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1			
41	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1			
42	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепление техники опорный прыжок.	1			
43	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Висы.	1			
44	Совершенствование опорного прыжка.	1			

	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание – учёт.				
45	Закрепление выполнения опорного прыжка. Полоса препятствий.	1			
46	Повторение строевых упражнений. Учет техники опорного прыжка.	1			
47	Техника плавания вольным стилем на груди. Подводящие упражнения.	1			
48	Техника плавания вольным стилем на спине.	1			
Лыжная подготовка (24 часа)					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Прохождение 1000м. Самонаблюдение и самоконтроль.	1		Учебники и задачки.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Известные лыжники Ижемского района.
50	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепление бесшажного хода. Повторение двухшажных ходов.	1			
51	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование изученных лыжных ходов в эстафете.	1			
52	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Учёт техники одновременного двухшажного хода	1			
53	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1			
54	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в медленном темпе 1500м.	1			
55	Подъём ёлочкой на склон. Повторение	1			

	техники спуска в средней стойке. Прохождение 2км.				
56	Закрепление техники подъёма ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Прохождение 2км. со средней скоростью.	1			
57	Повторение подъёма и спуска. Прохождение 2км. со средней скоростью.	1			
58	Торможению плугом. Совершенствование подъёма и спуска в средней стойке. Прохождение 2км с переменной скоростью.	1			
59	Закрепление торможения плугом. Прохождение 2км с применением изученных ходов.	1			
60	Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствование торможения плугом.	1			
61	Совершенствование торможения плугом. Прохождение 2,5км.	1			
62	Катание с горки. Учёт техники торможения плугом.	1			
63	Катание с горки. Прохождение дистанции 2,5км.	1			
64	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 3км.	1			
65	Прохождение 3км с переменной скоростью, с использованием ходов.	1			
66	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1			
67-70	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. Повороты плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	4			

71	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. Повороты плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1			
72	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков. Повороты плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1			
Спортивные игры (6 часов)					
73	Ведение мяча змейкой правой и левой рукой. Бег до 3мин. Повторение элементов баскетбола.	1			
74	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Поднимание туловища-30с.	1			
75	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. КУ – бег 3х10м.	1			
76	Передача мяча двумя руками после ведения. Закрепление передачи от плеча.	1			
77	Передача мяча сверху в волейболе.	1			
78	Прием мяча снизу в волейболе.	1			
Лёгкая атлетика (27 часов)					
79	Прыжок в высоту «перешагиванием» с трёх шагов разбега Строевые упражнения.	1			
80	Перестроение дроблением и сведением. Закрепление подбора разбега с трёх шагов. Игра.	1			
81	Прыжки в высоту с трёх шагов разбега. Бег в медленном темпе до 2мин.	1			
82	Совершенствование прыжка в высоту с трёх	1			

	шагов разбега. Проверка перестроений.				
83	Прыжок в высоту с разбега в три шага – отработка техники. Медленный бег до 2мин.	1			
84	Учет освоения техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега. Игра «Мяч ловцу».	1			
85	Старт с опорой на одну руку. Эстафеты с предметами. Броски и ловля мяча.	1			
86	Закрепление старта с опорой на одну руку. Бег 30м на результат. Бег в медленном темпе до 3мин.	1			
87	Совершенствование положения старта с опорой на одну руку. Совершенствование стойки и перемещения, техники ловли и передачи мяча.	1			
88	Ведение мяча правой и левой рукой. Повторение упражнений в баскетболе. Бег до 3мин.	1			
89	Учёт техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1мин.	1			
90	Повторение упражнений по баскетболу. Медленный бег до 4мин.	1			
91	Бег 60м стартом с опорой на одну руку. Совершенствование элементов баскетбола.	1			
92	Прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 5мин.	1			
93	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1			
94	Метание мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 6мин.	1			
95	Совершенствование прыжка в длину с	1			

	разбега. Закрепление техники метания мяча.				
96	Метание мяча на дальность. Эстафеты с этапом до 50м.	1			
97	Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совершенствование метания мяча на дальность.	1			
98	Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Эстафеты с этапом до 30м.	1			
99	Медленный бег. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1			
100	Эстафеты. Бег 1500м на результат. Контрольный урок по двигательной активности.	1			
101	Прием контрольных нормативов.	1			
102	Прием контрольных нормативов.	1			
103	Годовая контрольная работа (промежуточная аттестация).	1			
104-105	Техника ввода мяча двумя руками из-за головы из аута. Игра по упрощенным правилам.	2			

**Тематическое планирование.
6 класс**

№ урока	Наименование тем.	Кол-во часов.	Содержани е	Электронны е методически е материалы	Модуль школьный урок.
Лёгкая атлетика (12)					
1	Техника безопасности во время занятий по л/а. Повторение старт с опорой на одну руку. Бег до 2мин. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Профессия учителя.	1		Учебники и задачники.	
2	Техника низкого старта. Повторение старта с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2мин.	1			
3	Закрепление техники низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м.	1			
4	Совершенствование техники низкого старта. Прыжок в длину способом согнув ноги. Бег до 3мин.	1			
5	Закрепление прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.	1			
6	Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Учёт бега на 30м с высокого старта. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1			
7	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Закрепление техники разбега при метании мяча. Бег до 5мин с ускорениями по 50-60м.	1			
8	Совершенствование метания мяча с разбега. Учёт освоения бега на 60м с низкого старта. Бег до 6мин с двумя ускорениями по 50-60м.	1			
9	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин.	1			
10	Преодоление полосы	1			

	препятствий. Учёт техники метания мяча с разбега на дальность.				
11	Техника преодоления различных препятствий. Медленный бег до 8мин.	1			
12	Полоса препятствий. Бег на результат 1500м. Оценка эффективности занятий.	1			
Спортивные игры.(15 часов)					
13	Техника безопасности в спортивных играх. Повторение техники передачи и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1			
14	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1			
15	Повторение содержания предыдущего урока. Повторение правила игры в баскетболе.	1			
16	Комплекс УГГ со скакалкой. Повторение ведения мяча шагом и бегом одной рукой. КУ – прыжок в длину с места.	1			
17	Совершенствование упражнений с баскетбольным мячом. Эстафета.	1			
18	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Правило игры в мини-футболе.	1			
19	Технические приёмы игры. Основные способы перемещений в мини - футболе.	1			
20	Технические приёмы игры. Основные способы ведения мяча.	2			
21	Технические приёмы игры. Основные способы передачи мяча.				
22	Комплекс упражнений с мячами. Игра в мини-футбол по упрощённым правилам.	1			
23	Технические приёмы игры. Основные способы ударов по мячу. Закрепление навыков в футболе по упрощённым правилам.	1			
24	Тренировка в подтягивании. Совершенствование игры в	1			

	мини-футбол по упрощенным правилам.				
25-26	Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	2			
27	Подтягивание на перекладине. Двусторонняя игра мини-футбол.	1			
Гимнастика (21часов)					
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение строевых упражнений. Совершенствование акробатических упражнений. Коррекция осанки и телосложения.	1			
29	Комплекс упражнений типа зарядки. Повторение кувырка вперед и назад слитно.	1			
30	Учёт техники кувырков вперед и назад слитно.	1			
31	Совершенствование чёткости и порядка выполнения УГГ. КУ – наклон вперед сидя на полу.	1			
32	Акробатическое соединение из 3 элементов. Повторение кувырки вперед и назад..	1			
33	Закрепление акробатического соединения.	1			
34	Повторение комплекса УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			
35	Совершенствование перестроений, изученных в 4-5 классах. Повторение способов прыжков через скакалку, акробатическое соединение.	1			
36	Учёт выполнения акробатического соединения. Прыжки через скакалку. Игра – эстафета с обручами. КУ-подтягивание.	1			
37	Повторение висов, подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1			
38	Подъём переворотом на низкой перекладине. Повторение опорного прыжка. Эстафета со скакалкой.	1			
39	Опорный прыжок ноги врозь через козла. Закрепление	1			

	подъёма переворотом. Комбинированная эстафета.				
40	Соскок из упора назад с поворотом на 90°. Закрепление прыжка ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1			
41	Совершенствование висов, подтягивание из висов. Закрепление подъёма переворотом и соскока боком к снаряду. Эстафета.	1			
42	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла. Совершенствование подъёма переворотом и соскок.	1			
43	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Подъём переворотом. Игра.	1			
44	Учёт техники подъёма переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.	1			
45	КУ – подтягивание из висов. Полоса препятствий.	1			
46	Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании. Игра «Поезда».	1			
47	Техника плавания вольным стилем на груди. Подводящие упражнения.	1			
48	Техника плавания вольным стилем на спине.	1			
Лыжная подготовка (24 часа)					
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1			
50	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение со средней скоростью 1км.	1			
51	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Закрепление одношажного хода.	1			
52	Учёт техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременных ходов.	1			
53	Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение на скорость 1 км.	1			
54	Совершенствование техники лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2км.	1			

55	Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение 2 км со средней скоростью.	1			
56	Подъём скользящим шагом. Повторение торможения плугом. Спуск в основной стойке.	1			
57	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение 2 км со сменой лыжных ходов.	1			
58	Учёт техники спуска в основной стойке. Прохождение на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1			
59	Совершенствование техники подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1			
60	Подъём и спуски в парах и тройках за руки. Контрольная прикидка на 2 км.	1			
61	Совершенствование поворотов (вправо и влево) на спуске. Прохождение до 3 км в медленном темпе.	1			
62	Учёт техники подъёма скользящим шагом. Прохождение 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1			
63	Учёт техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Повторение подъёма на склон.	1			
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1			
65-66	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	2			
67-70	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м, линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	4			
71	Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.	1			
72	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты	1			

	при спуске, торможение плугом.				
Спортивные игры (6 часов)					
73-74	Повторение правил игры в волейболе. Прием мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча через сетку. Поднимание туловища.	2			
75-76	Повторение техники верхней прямой подачи. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.	2			
77	Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1			
78	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			
Лёгкая атлетика(24 часа)					
79-82	ОРУ со скакалками. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег до 1 мин.	4			
83-86	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Бег до 2 мин.	4			
87-90	Строевые упражнения. Совершенствование элементов баскетбола. Учебная игра 3х3. Бег до 3 мин.	4			
91-94	Закрепление и совершенствование техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. КУ – броски и ловля мяча.	4			
95	Повторение старта с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1			
96-99	Закрепление и совершенствование техники выполнения и учёт результата в прыжках в длину с разбега, в метании мяча. Медленный бег до 5 мин, эстафеты.	4			
100	Контрольные нормативы по двигательной подготовленности: прыжок в длину с места,	2			

	подтягивание. Бег 1500м,				
102	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	1			
103	Техника ведения мяча. Игра в футбол, мини-футбол.	1			
104	Техника ударов по воротам. Игра в футбол.	1			
105	Игра в футбол.	1			

**Тематическое планирование
7 класс**

№ уро ка	Наименование тем.	Количес тво часов.	Содержан ие	Электрон ные учебно- методичес кие материал ы	Модуль школьны й урок
Лёгкая атлетика (11 часов)					
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Повторение техники низкого старта. Бег до 2 мин. Техника движений и ее основные показатели.	1			
2	Совершенствование техники низкого старта. КДП – бег 30 м. с высокого старта. Бег до 3 мин.	1			
3	Совершенствование техники низкого старта. Линейная эстафета с этапом до 40 м. Бег до 3 мин с 2-3 ускорениями по 40-50 м.	1			
4	Разбег в прыжках в длину. Проверка скоростно-силовые качества по прыжкам в длину с места. Бег до 4 мин.	1			
5	Учёт освоения техники низкого старта и бега на 30 м. Метанию мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 5 мин.	1			
6	Учёт в беге на 60 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег до 6 мин.	1			
7	Закрепление техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 6 мин. с 2-3 ускорениями по 40-50м.	1			
8	Учёт освоения техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Бег до 7 мин.	1			
9	Совершенствование техники метания мяча с разбега в 4-5 шагов. Бег до 7 мин . с ускорениями.	1			
10	Учёт в метании мяча на дальность с разбега 4-5 шагов.	1			

	Бег до 8 мин. с ускорениями.				
11	Провести забег на 1500 м. на результат. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	Мультимедийные программы	Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Олимпийские чемпионы Республик и Коми.
Спортивные игры (15 часов)					
12	Техника безопасности на занятиях. Совершенствование техник поворотов на месте, вперед, назад.	1			
13	Комплекс упражнений со скакалкой. Закрепление техник поворотов на месте. Ведение мяча с изменением направления.	1			
14	Повторение содержания предыдущего урока. Игры - эстафеты. Контроль наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1			
15	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча.	1			
16	Проверка упражнения со скакалкой. Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1			
17	Совершенствование ведения с изменением направления. КУ - прыжок в длину с места.	1			
18	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Правило игры в мини-футболе.	1		Мультимедийные программы.	
19	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе.	1			
20	Освоение ударов по мячу и остановок мяча в футболе.	1			

21	Повторение содержания предыдущего урока.	1			
22	Овладение техникой ударов мячом по воротам. Тренировка в подтягивании. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	1			
23	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Тренировка в подтягивании. Учебно-тренировочная игра.	1			
24	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Тренировка в подтягивании. Учебно-тренировочная игра 5x5	1			
25	Освоение тактики игры. Тренировка в подтягивании. Учебно-тренировочная игра.	1			
26	Контроль двигательной подготовленности по подтягиванию на перекладине. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
27	Игра «Передача мяча» с целью совершенствования техники игры в баскетбол. Игра «Забей гол» с целью совершенствования техники удара по воротам.	1			
Гимнастика (21 час)					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование кувырок вперёд в стойку на лопатках (м); мост из положения стоя (д).	1			
29	Повторение акробатических упражнений, изученных на прошедшем уроке. Стойка на голове и руках согнувшись (м); кувырок назад в полушпагат (д).	1			
30	Повторение пройденных элементов. Игры «Гонка мячей между ног», «Гонка мячей над головой». Профессия монтажника-высотника.	1			
31	Повторение акробатических упражнений и знакомство с акробатическим соединением. КУ- наклон туловища вперёд сидя на полу.	1			
32	Повторение акробатических	1			

	упражнений, соединения. Проверка на оценку: стойка на лопатках кувырком вперёд (м), мост из положения стоя (д).				
33	Закрепление акробатических упражнений. Игра с гимнастическими скакалками.	1			
34	Прыжки со скакалками. Проверка: стойку на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д).	1			
35	Приём акробатического соединения из 3 элементов на оценку. КУ- подтягивание.	1			
36	Комплекс упражнений с гимнастическими палками и скакалками.	1			
37	Опорный прыжок: согнув ноги через козла в длину (высота 110 см. м.); ноги врозь через козла в ширину (высота 105 см).	1			
38	Полуповороты. Комплекс упражнений с палками. Опорный прыжок. Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине (м), переворот в упор махом одной и толчком другой.	1			
39	Закрепление техники опорных прыжков Игра с 2-3 гимнастическими предметами (мяч, обруч, скакалка).	1			
40	Закрепление техники переворотов. Совершенствование техники опорных прыжков. КУ – мост.	1			
41	Соскок махом назад с поворотом из упора на низкой перекладине. Совершенствование техники переворотов.	1			
42	Проверка техники прыжка через козла на оценку. Повторение игры с гимнастическими предметами.	1			
43	Повторение упражнений на низкой перекладине. Соединения из 3 элементов на низкой перекладине.	1			
44	Приём на оценку техники выполнения переворота в упор. Совершенствование соединения на низкой перекладине. Тренировка в подтягивании.	1			

45	Тренировка в подтягивании. КУ - преодоление 5 препятствий.	1			
46	Гимнастическая полоса препятствий. Совершенствование техники выполнения соединений на низкой перекладине.	1			
47	Учёт в подтягивании на перекладине. Игра – эстафета с преодолением 2-3 препятствий.	1			
48	Контрольное упражнение по выполнению гимнастического соединения на низкой перекладине.	1			
Лыжная подготовка (23 часа)					
49	Правила поведения на уроках по лыжам, температурный режим, одежда и обувь лыжника. Совершенствование техники двухшажного попеременного хода, подъёмов и спусков м.	1			
50	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов ,подъёмов и спусков	1			
51	Оценка техники одновременного двухшажного хода	1			
52	Оценка техники одновременного бесшажного хода	1			
53	Эстафеты с передачей палок с дистанцией до200 м.	1			
54	Прикидка на дистанцию 1 км	1			
55	Оценка техники одновременного одношажного хода.	1			
56	Совершенствование техники подъёмов и спусков	1			
57	Проверка освоения техники подъёмов и спусков,	1			
58	Подъём ёлочкой и спуск с поворотами вправо и влево.	1			
59	. Техника торможения плугом и упором. Прохождение 2 км со средней скоростью.	1			
60	Техника катания с горок.	1			
61	Техника катания с горок.	1			
62	Прикидка на дистанцию 2 км	1			
63	Учить повороту махом	1			
64	Проверка освоения техники поворота махом	1			
65	Прохождение дистанцию 3 км. со средней скоростью.	1			
66	Совершенствование навыков катания с горок.	1			
67	Прохождение дистанции до 3,5 км. со средней скоростью.	1			

68	Контрольное упражнение – лыжные гонки на 2 км.	1			
69	Совершенствование навыков катания с горок.	1			
70	Прохождение дистанцию до 3,5 км. со средней скоростью	1			
71	Совершенствование навыков катания с горок.	1			
72	Контрольный урок на дистанцию 2 км.- девочки и 3 км.- мальчики.	1			
Спортивные игры (6 часов)					
73	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в волейбол. Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1			
74	Совершенствование техники приёма и передачи мяча в парах.	1			
75	Совершенствование техники нижней прямой подачи. КУ--поднимание туловища за 30 сек.	1			
76	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1			
77	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учебно – тренировочные игры.	1			
78	Совершенствование тактики игры Учебно – тренировочные игры. КУ – челночный бег 4х15 м.	1			
Лёгкая атлетика (24 часа)					
79	Строевые упражнения – полуповороты, перестроения в 2 и 3 шеренги; в 2 и 3 колонны	1			
80	Строевые упражнения – полуповороты, перестроения в 2 и 3 шеренги; в 2 и 3 колонны	1			
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1			
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Медленный бег до 3 мин. с ускорениями	1			
83	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Медленный бег до 3 мин. с ускорениями	1			
84	Учёт результата по прыжкам в высоту способом перешагивание	1			

	с 5-7 шагов разбега				
85	Провести медленный бег до 4 мин с ускорениями. Познакомить с положениями низкого старта	1			
86	Провести медленный бег до 4 мин с ускорениями. Познакомить с положениями низкого старта	1			
87	Совершенствование техники удара мяча по воротам, учебно - тренировочные игры 5х5.	1			
88	Совершенствование техники: повороты на месте, передачи одной рукой от плеча в баскетболе. Учебно-тренировочные игры 4х4, 5х5.	1			
89	Совершенствование техники: приёмы мяча сверху и снизу в парах в волейболе. Учебные игры.	1			
90	Совершенствование техники передачи мяча через сетку в волейболе. Учебные игры.	1			
91	Наклон туловища вперёд.	1			
92	КУ- прыжки через скакалку за 1 мин	1			
93	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов способом согнув ноги .Бег до 4 мин.	1			
94	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов способом согнув ноги .Бег 4 мин.	1			
95	Метание мяча с разбега 3-5 шагов. Бег до 5 мин.	1			
96	Метание мяча с разбега 3-5 шагов. Бег 5 мин.	1			
97	Выполнять беговые упражнения, многоскоки, провести учёт в прыжках в длину с разбега.	1			
98	Прыжок в длину с места. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1			
99	Подтягивание на перекладине	1			
100	Бег на 60 м.	1			
101	Челночный бег	1			
102	Бег 1500 м.	1			
103	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	1			
104-105	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. Подводящие упражнения, имитация плавания.	2			

**Тематическое планирование
8 класс**

№ ур ока	Наименование тем.	Кол-во часов.	Содержани е	Электронн ые учебно- методичес кие материалы	Модуль школьн ый урок
Лёгкая атлетика (12 часов)					
1	Правила безопасности на уроках л/а. Техника низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. Физическая культура в современном обществе.	1	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Мультимедийные презентации	
2	Совершенствование старта и стартового разгона КДП – бег 30м. Бег 4мин. Организация и проведения пеших туристических походов.	1			
3	Старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями	1			
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1			
5	Учёт техники низкого старта и стартового разгона. Прыжки	1			

	через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.				
6	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1			
7	Повторение техники метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1			
8	Совершенствование техники метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1			
9	Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствование техники метания мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин	1			
10	Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1			
11	Учёт результата в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе до 10мин	1			
12	Учёт бега на 2000 м.	1			
Спортивные игры (14 часов)					
13	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1			
14	Полоса препятствий. Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной и прикладной физической подготовкой.	1	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организаци	Электронные учебники.	

			я досуга средствами физической культуры.		
15	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Игра. Профессия пожарного.	1			
16	Закрепление техники приёма мяча двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1			
17	Техника нижней прямой подачи мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1			
18	Закрепление техники прямой нижней подачи мяча. Совершенствование техники приёма мяча снизу и передачи сверху.	1			
19	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1			
20	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1			
21	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1			
22	Повторение элементов волейбола, игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании .	1			
23	Повторение элементов волейбола, игры: «Мяч в воздухе», «Картошка». Тренировка в подтягивании .	1			
24	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1			
25	Игры с элементами волейбола. Тренировка в подтягивании	1			
26	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.	1			
27	Игры с элементами волейбол	1			
Гимнастика (21 час)					
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки	1			

	вперёд и назад слитно. Упражнения на гимнастической скамейке				
29	Страховка и самостраховка. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.	1			
30	Упражнения в акробатике и равновесии. Длинный кувырок с места, переворот в полушпагат.	1			
31	Стойка прогнувшись на голове и руках, переход с моста на одно колено. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1			
32	Закрепление изученных упражнений. Совершенствование упражнений в равновесии.	1			
33	ОРУ со скакалкой. Учёт кувырков вперёд и назад слитно. Соединение из 3-4 элементов.	1			
34	Совершенствование строевых упражнений. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1			
35	Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. КУ – подтягивание, сгибание рук.	1			
36	Учёт техники стойки на голове и руках (м), перехода с моста на одно колено (д). Совершенствование акробатического соединения.	1			
37	Переворот в упор толчком двух ног на низкой перекладине, прыжок в упор опускание в упор присев.	1			
38	Учёт техники акробатического соединения. Вис на подколенках - в упор присев, переворот в упор махом одной и толчком другой на высокую перекладину.	1			
39	Закрепление изученных элементов на снарядах. Выполнение упражнения в равновесии.	1			
40	Повторение и совершенствование элементов на перекладине и брусьях.	1			

41	Учёт техники переворота в упор толчком двух ног, прыжка в упор на низкой жерди, опускание в упор присев. Закрепление соединения.	1			
42	Опорный прыжок через козла в длину (м), коня (д). Совершенствование соединения на снарядах.	1			
43	Закрепление опорного прыжка. Учёт техники упражнения- опускание в упор присев из виса на подколенках, переворот в упор.	1			
44	Совершенствование опорного прыжка. Преодоление препятствий. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1			
45	Соединение на снарядах. Повторение опорного прыжка. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1			
46	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища.	1			
47	Техника опорного прыжка. Полоса препятствий. Подтягивание, поднимание туловища - тренировка.	1			
48	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1			
Лыжная подготовка (23 часа)					
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременных ходов. Температурный режим для уроков лыжной подготовки.	1			
50	Попеременный двухшажный ход. Прохождение 1км на время.	1			
51	Учёт техники попеременного двухшажного хода.	1			
52	Совершенствование одновременных ходов.	1			
53	Совершенствование	1			

	одновременных ходов.				
54	Совершенствование одновременных ходов.	1			
55	Совершенствование и учёт одновременного одношажного хода. Прохождение до 2,5км.	1			
56	Совершенствование и учёт одновременного двухшажного хода. Прохождение до 2,5км.	1			
57	Совершенствование и учёт одновременного бесшажного хода. Прохождение до 2,5км.	1			
58	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2км.	1			
59	Совершенствование техники подъёмов и спусков	1			
60	Совершенствование поворотов, торможения на спуске.	1			
61	Совершенствование техники подъёма на склон, спуск в средней стойке.	1			
62	Совершенствование техники подъёма на склон, спуск в средней стойке, повороты на спуске, торможение	1			
63	Гонка на 2км.	1			
64	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.	1			
65	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.	1			
66	Развивать скоростную выносливость: прохождение отрезков по 300м 2 – 3 раза. Прохождение Дистанции 3км со средней скоростью.	1			
67	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью. Повторение подъёма и спуска. Прохождение 3км на время.	1			
68	. Повторение подъёма и спуска	1			
69	Прохождение 3км на время.	1			
70	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.	1			

71	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1			
72	. Организовать соревнования на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1			
Спортивные игры (6 часов)					
73	Передачи мяча двумя руками сверху и приём снизу. Нижняя прямая подача.	1			
74	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху и приём снизу. Нижняя прямая подача.	1			
75	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и приём снизу. Нижняя прямая подача.	1			
76	Учебно – тренировочные игры. КУ – прыжки через скакалку.	1			
77	Учебно – тренировочные игры. КУ – поднимание туловища.	1			
78	Учебно – тренировочные игры. КУ – челночный бег.	1			
Лёгкая атлетика (24 часа)					
79	ОРУ с упражнениями для мышц спины и брюшного пресса. Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега.	1			
80	ОРУ с упражнениями для мышц спины и брюшного пресса. Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега.	1			
81	ОРУ с упражнениями для мышц спины и брюшного пресса. Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега.	1			
82	Прыжки в высоту с разбега. Бег до 4 мин.	1			
83	Закрепление прыжка в высоту с разбега. Бег 4 мин.	1			
84	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Учёт техники и результата в прыжках в высоту. Бег 4 мин.	1			
85	Повторение перестроения. Низкий старт с преследованием. ОРУ с мячами. Медленный бег до 5мин.	1			
86	Повторение перестроения. Низкий старт с	1			

	преследованием. ОРУ с мячами. Медленный бег до 5мин.				
87	Повторение перестроения. Низкий старт с преследованием. ОРУ с мячами. Медленный бег до 5мин.	1			
88	Повторение элементов волейбола: передачи сверху и снизу, нижняя прямая подача.	1			
89	Повторение элементов волейбола: передачи сверху и снизу, нижняя прямая подача. Двусторонняя игра	1			
90	Двусторонняя игра. КУ – прыжки через скакалку.				
91	Упражнения в парах на сопротивление. Старты.	1			
92	КУ – бег 60м. Медленный бег 6мин.	1			
93	Учёт техники метание мяча на дальность с разбега. Медленный бег 6мин.	1			
94	Прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
96	Совершенствование прыжка в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1			
97	Учёт по прыжкам в длину с разбега.	1			
98	Совершенствование техники метания мяча Медленный бег до 8мин.	1			
99	Совершенствование техники метания мяча Медленный бег 8мин.	1			
100	Учёт по метанию мяча на дальность. Спорт и спортивная подготовка.	1			
101	Учёт по бегу на 2000 м.	1			
102	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	1			
103	Учёт по прыжкам в длину с места.	1			
104	Учёт по наклону туловища вперёд	1			
105	Учёт по подниманию	1			

5	туловища за 30 с.				
10 6	Учёт по подтягиванию.	1			
10 7	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1		Мультимедийная программа.	
10 8	футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса,	1			

**Тематическое планирование
9 класс**

№ урока	Наименование тем	Количество часов	Содержание	Электронные учебно-методические материалы	Модуль школьный урок
Лёгкая атлетика (13 часов)					
1.1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1		Мультимедийные программы.	
1.2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 3мин.	1			
1.3	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Эстафетный бег. КДП – 30м. Бег 4мин.	1			
1.4	Низкий старт с преследованием. Совершенствование эстафетного бега. КДП – прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1			
1.5	Повторение техники прыжка в длину с разбега. Учёт бега на 60м.	1			
1.6	Спортивная ходьба, техника барьерного бега. Бег 6мин с ускорениями до 80м	1			
1.7	Прыжок в длину с разбега. Повторение метания мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорениями по 80м.	1			
1.8	Совершенствование техники прыжка в длину и метания мяча с разбега. Учёт техники передачи	1			

	эстафеты. Медленный бег 8мин.				
1.9	Прыжковые упражнения. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1			
1.10	Упражнения на сопротивление в парах. Учёт освоения техники метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1			
1.11	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1			
1.12	. Бег в медленном темпе до 12 мин.	1			Беговые и прыжковые упражнения: олимпийский призер мастер спорта по л/а Ануфриев А.А.
1.13	ОРУ в парах на сопротивление. КУ – бег 2000 м .	1	\		
Спортивные игры (14 часов)					
2.1	Приём мяча снизу и передача сверху, нижняя прямая подача. Игра – эстафета с мячами. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1		Игровые программы.	
2.2	Сочетание перемещений и передач в тройках. Нижняя прямая подача. Эстафеты.	1			
2.3	Совершенствование приёма и передачи мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача.	1			
2.4	Совершенствование нижней прямой подачи. Передачи мяча в тройках через сетку.	1			

2.5	Повторение изученных элементов волейбола. Приём мяча снизу после подачи.	1			
2.6	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1			
2.7	Совершенствование техники элементов волейбола.	1			
2.8	Совершенствование техники выполнения упражнений приёма и передач мяча.	1			
2.9	Совершенствование техники выполнения упражнений приёма и передач мяча. Учёт нижней прямой подачи.	1			
2.10	Совершенствование техники выполнения упражнений приёма и передач мяча.	1			
2.11	Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки). Тренировочная игра в волейбол.	1			
2.12	Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки). Тренировочная игра в волейбол.	1			
2.13	Тренировки в подтягивании (мальчики), поднимании туловища (девочки). Тренировочная игра в волейбол.	1			
2.14	Тренировочные игры в волейбол с целью усвоения правил игры. Учёт по подтягиванию, подниманию туловища.	1			
Гимнастика (21 час)					
3.1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Акробатическая связка.	1			
3.2	Равновесие на одной, выпад	1			

	вперёд и кувырок вперёд в группировке, стойка на голове и руках силой прогнувшись.				
3.3	Мост из положения стоя – встать, длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Совершенствование изученных элементов.	1			
3.4	Строевые упражнения. Совершенствование акробатических упражнений. КУ – наклон вперёд сидя на полу.	1			
3.5	Поднимание туловища. Совершенствование акробатического соединения.	1			
3.6	Оценивание: кувырок с выпада вперёд – девочки, стойка на голове и руках силой- мальчики. Повторение акробатического соединения.	1			
3.7	ОРУ со скакалками. Оценивание длинный кувырок вперёд, мост из положения стоя – встать. Поднимание туловища.	1			
3.8	Оценивание акробатическое соединение. Тренировка в поднимании туловища	1			
3.9	КУ – подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа. Повторение элементов акробатики. Игра – эстафета с мячами.	1			
3.10	Перевороту силой на низкой перекладине, вису согнувшись. Поднимание туловища. Эстафета.	1			
3.11	Закрепление переворота силой, вис согнувшись. Вис прогнувшись. Игра.	1			
3.12	Размахивание и соскок назад, переворот в упор из вися. Повторение висов. Игра с	1			

	преодолением препятствий.				
3.13	Строевые упражнения. Повторение упражнений на перекладине, закрепление соскока из размахивания.	1			
3.14	Вис на подколенках и соскок в упор присев. Повторение упражнений на перекладине. Тренировка в подтягивании.	1			
3.15	Строевые упражнения. Оценивание: мальчики – переворот в упор, девочки – вис согнувшись. Закрепление техники упражнений.	1			
3.16	Опорный прыжок. Повторение упражнений на перекладине. Полоса препятствий.	1			
3.17	Закрепление техники опорных прыжков. Оценивание: соскок из размахивания, вис прогнувшись.	1			
3.18	Совершенствовать опорные прыжки. Оценивание: переворот в упор на высокой перекладине, из вися на подколенках соскок в упор присев.	1			
3.19	Тренировка по подтягиванию, подниманию туловища. Полоса препятствий. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
3.20	Учёт техники опорного прыжка: согнув ноги через козла в длину – мальчики, боком через коня – девочки.	1			
3.21	Полоса препятствий. Учёт по подтягиванию и подниманию туловища.	1			
Лыжная подготовка (21 час)					
4.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение	1			

	одновременных ходов.				
4.2	Повторение переменного двухшажного хода.	1			
4.3	Работа рук при переходе с одного хода на другой. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Прохождение 2км.	1			
4.4	Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Прохождение 2 км с 2-3 ускорениями по200м.	1			
4.5	Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный ход. Прохождение 2 км с 2-3 ускорениями по200м.	1			
4.6	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Попеременный четырёхшажный ход. Пройти 2 км.	1			
4.7	Повторение попеременного четырёхшажного хода, перехода с одного хода на другой на дистанции 2 км.	1			
4.8	Учёт техники перехода с одного хода на другой. Преодоление контруклонов. Прохождение 1км на время.	1			
4.9	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. Учёт техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км .	1			
4.10	Повторение преодоления контруклонов. Учёт техники одновременного бесшажного хода.	1			
4.11	Совершенствование попеременного четырёхшажного	1			

	хода, техники подъёмов и спусков. Прохождение 3 км со средней скоростью.				
4.12	Совершенствование техники изученных ходов и переход с одного хода на другой.	1			
4.13	Совершенствование техники изученных ходов и перехода с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода.	1			
4.14	Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 3 км с ускорениями до 300м.	1			
4.15	Прохождение дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов.	1			
4.16	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью	1			
4.17	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью	1			Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью Олимпийский чемпион по л/г Рочев В.В
4.18	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5км со средней скоростью	1			
4.19	Выполнение заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом	1			

	местности.				
4.20	Выполнение заданий учителя по использованию ходов в соответствии с рельефом местности.	1			Измерение резервов организма с помощью простейших функциональных проб. Олимпийская чемпионка мастер спорта по л/г Сметанина Р.П.
4.21	Контрольный урок на дистанциях: 2км (девочки), 3км (мальчики).	1	(
Спортивные игры					
5.1	Техника безопасности на спортивных играх. Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1			
5.2	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1			
5.3	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1			
5.4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
5.5	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1			
5.6	Повторение пройденных элементов. Игра в мини-футбол.	1			

5.7	Совершенствование техники и тактических дейс. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	1			
5.8	Совершенствование техники и тактических действий игроков в волейболе. КУ – поднимание туловища.	1			
5.9	Совершенствование техники и тактических действий игроков в волейболе. КУ – челночный бег.	1			
Лёгкая атлетика (24 часа)					
6.1	Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в высоту способом перешагивание. Эстафеты, бег до 3 мин.	1			
6.2	ОРУ со скакалками 4 серии по 30 прыжков. Закрепление разбега в прыжках в высоту способом перешагивание. Бег до 3 мин.	1			
6.3	Совершенствование разбега в прыжках в высоту. Эстафеты с мячами. Медленный бег до 4 мин.	1			
6.4	Совершенствование разбега и переход через планку в прыжках в высоту способом перешагивание с 5 – 7 шагов разбега. Бег до 4 мин.	1			
6.5	Совершенствование разбега и переход через планку в прыжках в высоту способом перешагивание с 5 – 7 шагов разбега. Бег до 4 мин.	1			
6.6	Учёт техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивание. Медленный бег 4 мин с ускорениями 3раза по 50 м.	1			
6.7	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники упражнений в волейболе.	1			

	Учебная игра. Бег до 5 мин.				
6.8	Верхняя прямая подача. Совершенствование техники упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин.	1			
6.9.	Совершенствование техники упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин.	1			
6.10	Совершенствование техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторение техники стартов.	1			
6.11	Совершенствование техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторение техники стартов. КУ- прыжки через скакалку.	1			
6.12	Повторение Т/Б при беге и метаниях, старты с разгоном до 20м.	1			
6.13	Совершенствование разбега в прыжках в длину. Бег 60 м на время.	1			
6.14	Совершенствование упражнений в прыжках в длину и метании мяча. Медленный бег до 7 мин.	1			
6.15	Футбол-использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;	1			
6.16	Беговые и прыжковые упражнения. Учёт по прыжкам в длину с разбега.	1			
6.17	Беговые и прыжковые упражнения. Учёт по метании мяча.	1			
6.18	Учёт по бегу на 30м.	1			
6.19	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1			

6.20	Учёт по подниманию туловища за 30 с. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	1			
6.21	Учёт по наклону туловища вперед.	1			
6.22	Учёт в беге на 2000 м. Организация досуга средствами физической культуры.	1			
6.23	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1			
6.24	Строевые упражнения. Разбег в 5 – 7 шагов в прыжках в высоту способом перешагивание. Эстафеты, бег до 3 мин.	1			