

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ
ОБЛАСТИ

АДМИНИСТРАЦИЯ МР "ГОРОД КИРОВ И КИРОВСКИЙ РАЙОН"

МКОУ "СОШ №5 " г. Киров

Приложение к ОП ООО
утвержденной приказом №86-У от 31.08.23

РАССМОТРЕНО

на заседании педсовета

Протокол №10 от «31» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Н.И. Леонидова
Приказ № 10 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1479510)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Город Киров 2023

Программа курса «Физическая культура»

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для основной школы разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012 г.;
2. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010г. №1897;
3. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
4. Авторской программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2019г. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха
Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. *В. И. Лях, А. А. Зданевич*
Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. *М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.* Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra_5-7kl/index.html
В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»);
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.
5. Учебного плана муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 5»
6. Формой промежуточной аттестации является годовая отметка, которая является средней арифметической отметкой за все четверти.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательная деятельность в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебной деятельности (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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

Личностные результаты

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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

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 отражаются в готовности обучающихся 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 освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение 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:

- овладение 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 одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

- **Предметные.**

- К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:
- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
-

3. Содержание курса.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Национальные виды спорта на основе легкой атлетики. Упражнения на технику движений

Бег с палкой: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперед, бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора), бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи). Бег на дистанцию 60 м - мальчики, 30 м - девочки, с максимальной интенсивностью. Бег с палкой до 2,5 км в режиме умеренной интенсивности, высокий, низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге с продвижением вперед, назад, вправо, влево (поочередно на правой и на левой), прыжки в высоту на месте, напрыгивание на препятствие, прыжки в глубину г высоты 60 - 70 см. многоскоки, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки в полуприсяде.

Метания: метание малого мяча на дальность.

Гимнастика

Организующие команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперед, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперед в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись "козёл" в ширину, высота 80-100 см).

Лыжная подготовка

Упражнения на технику движений: передвижение одновременно попеременным двухшажным, одновременным одношажным и коньковыми ходами, переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Повороты переступанием. Торможение "плугом". Подъём наискось "полуёлочкой". Прохождение дистанций: с равномерной постоянной скоростью попеременным двухшажным или коньковым ходом. Прохождение дистанции с чередованием ходов, Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

Игры, состязания

На материале спортивных игр: (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч). Игры с ведением мяча мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол, с передачей мяча волейбол".

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

5 класс	
Легкая атлетика	30
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Баскетбол.	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Гимнастика	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Лыжная подготовка	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Волейбол	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Итого	102
6 класс	
Легкая атлетика	30
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Баскетбол.	18

Гимнастика	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Лыжная подготовка	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Волейбол	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Итого	102
7 класс	
Легкая атлетика	30
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Баскетбол.	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Гимнастика	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Лыжная подготовка	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Волейбол	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Итого	102
8 класс	
Легкая атлетика	30
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Баскетбол.	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Гимнастика	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	

Лыжная подготовка	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Волейбол	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Итого	102
9 класс	
Легкая атлетика	27
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Баскетбол.	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Гимнастика	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Лыжная подготовка	18
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
Спортивные игры. Волейбол	18
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	
Итого	99

Календарно- тематическое планирование 5-9 классы

Календарно - тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 12ч.: ТБ по разделу. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин	1	
2	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	
3	Разучивание низкого старта. Бег 30 метров. Бег до 5 мин.	1	
4	Разучивание низкого старта. Бег 30 метров. Бег до 5 мин.	1	
5	Бег 60 метров. Разучить метание теннисного мяча на точность. Бег до 6 мин.	1	
6	Разучить метание теннисного мяча на точность и на дальность. Развитие выносливости – бег до 6 мин.	1	
7	Закрепить метание теннисного мяча на дальность. Развитие выносливости –бег до 6 мин	1	
8	Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
9	Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	
10	Разучить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.	1	
11	Разучить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.	1	
12	Бег с препятствием.	1	
13	Волейбол 18ч.: ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста .	1	
14	Разучивание передачи сверху двумя руками. Техника	1	

	набрасывания мяча над собой. Стойка волейболиста.		
15	Разучивание передачи сверху двумя руками. Техника набрасывания мяча над собой. Стойка волейболиста.	1	
16	Разучивание передачи сверху двумя руками. Техника набрасывания мяча над собой. Стойка волейболиста.	1	
17	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	
18	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	
19	Разучивание техники приема и передачи мяча снизу. Разучивание техники прямой нижней подачи. Подвижные игры.	1	
20	Разучивание техники приема и передачи мяча снизу. Разучивание техники прямой нижней подачи. Подвижные игры.	1	
21	Разучивание техники приема и передачи мяча снизу. Разучивание техники прямой нижней подачи. Подвижные игры.	1	
22	Техника приема и передачи мяча в парах. Закрепление нижней прямой подачи.	1	
23	Техника приема и передачи мяча в парах. Закрепление нижней прямой подачи.	1	
24	Техника приема и передачи мяча в парах. Закрепление нижней прямой подачи.	1	
25	Закрепление нижней прямой подачи. Разучить верхнюю прямую подачу. Подвижные игры.	1	
26	Закрепление нижней прямой подачи. Разучить верхнюю прямую подачу. Подвижные игры.	1	
27	Учебная игра в волейбол.	1	
28	Учебная игра в волейбол.	1	
29	Учебная игра в волейбол.	1	
30	Учебная игра в волейбол.	1	
31	Гимнастика 18ч.: ТБ по разделу гимнастика.	1	
32	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
33	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
34	Лазанье по канату.	1	
35	Лазанье по канату.	1	
36	Лазанье по канату.	1	
37	Мост из положения стоя с помощью.	1	
38	Упражнения на гибкость.	1	
39	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
40	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	

41	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	
42	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	
43	Акробатические упражнения на гимнастическом козле	1	
44	Акробатические упражнения на гимнастическом козле	1	
45	Упражнения на гимнастическом коне	1	
46	Упражнения на гимнастическом коне	1	
47	Упражнения на гимнастическом коне	1	
48	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
49	Лыжи 18ч.: ТБ по разделу лыжной подготовки.	1	
50	Одновременный бесшажный ход	1	
51	Одновременный бесшажный ход	1	
52	Одновременный двушажный ход	1	
53	Попеременный двушажный ход	1	
54	Попеременный двушажный ход	1	
55	Одновременный одношажный ход.	1	
56	Спуски и подъёмы различной крутизны	1	
57	Спуски и подъёмы различной крутизны	1	
58	Подъем на склон скользящим шагом.	1	
59	Торможение плугом и упором	1	
60	Торможение плугом и упором	1	
61	Подъем ёлочкой и полуёлочкой	1	
62	Прохождение дистанции 1 км с чередованием лыжных ходов	1	
63	Прохождение дистанции 1 км с чередованием лыжных ходов	1	
64	Спуски в низкой и основной стойке	1	
65	Спуски в низкой и основной стойке	1	
66	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе	1	
67	Баскетбол 18ч.: ТБ по разделу баскетбол.	1	
68	Разучить передачу мяча.	1	
69	Разучить ведение мяча одной рукой. Передача мяча 2 руками.	1	
70	Разучить Ведение мяча одной рукой. Передача мяча 2 руками.	1	
71	Бросок мяча от груди и от плеча.	1	
72	Бросок мяча от груди и от плеча.	1	
73	Бросок мяча в кольцо двумя руками.	1	
74	Бросок мяча в кольцо двумя руками.	1	
75	Бросок мяча в кольцо двумя руками после ведения мяча.	1	
76	Бросок мяча в кольцо двумя руками после ведения мяча.	1	
77	Бросок мяча в кольцо двумя руками после ведения мяча.	1	
78	Броски в кольцо с разных позиций.	1	
79	Броски в кольцо с разных позиций.	1	
80	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	
81	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	
82	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	
83	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	

84	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	
85	Лёгкая атлетика 18ч.: ТБ по разделу лёгкая атлетика. Бег до 5 мин.	1	
86	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.	1	
87	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1	
88	Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Бег до 5 мин.	1	
89	Метание малого мяча (140 г) с разбега. Бег до 6 мин.	1	
90	Метание малого мяча (140 г) с разбега. Бег до 6 мин.	1	
91	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	
92	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	
93	Эстафетный бег.	1	
94	Эстафетный бег 200 метров.	1	
95	Бег с препятствием. Подвижные игры	1	
96	Метание гранаты. Подвижные игры	1	
97	Метание гранаты. Подвижные игры	1	
98	Бег 1 км. Подвижные игры	1	
99	Бег 1 км. Подвижные игры	1	
100	Подвижные игры.	1	
101	Кроссовая подготовка 1-2 км	1	
102	Кроссовая подготовка 1-2 км	1	

Календарно - тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 12ч.: ТС и ТБ по разделу. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	
2	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	
3	Разучивание низкого старта. Бег 30 метров. Бег до 5 мин.	1	
4	Закрепление низкого старта. Бег 60 метров. Бег до 5 мин.	1	
5	Бег 200 метров. Разучить метание теннисного мяча на точность. Бег до 6 мин.	1	
6	Закрепить метание теннисного мяча на точность. Бег до 6 мин.	1	
7	Закрепить метание теннисного мяча на точность и на дальность. Развитие выносливости – бег до 6 мин.	1	
8	Разучить метание гранаты на дальность. Развитие выносливости- бег до 7 мин.	1	
9	Разучить метание гранаты на дальность. Развитие выносливости- бег до 7 мин.	1	
10	Прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Подвижные игры	1	
11	Разучить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.	1	
12	Закрепить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.	1	
13	Волейбол 12ч.: ТБ по разделу волейбол. Повторить стойку волейболиста.	1	
14	Разучивание передачи сверху двумя руками. Техника набрасывания мяча над собой. Стойка волейболиста.	1	
15	Разучивание передачи сверху двумя руками.	1	

	Техника набрасывания мяча над собой. Стойка волейболиста.		
16	Закрепление передачи сверху двумя руками. Техника набрасывания мяча над собой. Стойка волейболиста.	1	
17	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Закрепление техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу	1	
18	Разучивание техники приема и передачи мяча снизу. Разучивание техники прямой нижней подачи. Подвижные игры.	1	
19	Разучивание техники приема и передачи мяча снизу. Закрепление техники прямой нижней подачи. Подвижные игры.	1	
20	Закрепление техники приема и передачи мяча снизу. Закрепление техники прямой нижней подачи. Подвижные игры.	1	
21	Техника приема и передачи мяча в парах. Закрепление нижней прямой подачи.	1	
22	Техника приема и передачи мяча в парах. Закрепление нижней прямой подачи.	1	
23	Техника приема и передачи мяча в парах. Закрепление нижней прямой подачи.	1	
24	Разучивание нападающего удара со 2 номера. Прямая подача сверху	1	
25	Разучивание нападающего удара со 2 номера. Прямая подача сверху	1	
26	Разучивание нападающего удара с 4 номера. Прямая подача сверху. Учебная игра в волейбол	1	
27	Разучивание нападающего удара со 4 номера. Прямая подача сверху. Учебная игра в волейбол	1	
28	Учебная игра в волейбол.	1	
29	Учебная игра в волейбол.	1	
30	Учебная игра в волейбол.	1	
31	Гимнастика 18ч.: ТБ по разделу гимнастика.	1	
32	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
33	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
34	Лазанье по канату.	1	
35	Лазанье по канату в 2 приёма	1	
36	Лазанье по канату в 3 приёма	1	
37	Мост из положения стоя. Упражнения на гибкость.	1	
38	Мост из положения стоя. Упражнения на гибкость.	1	
39	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
40	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	
41	Опорный прыжок через гимнастического козла	1	
42	Акробатические упражнения на гимнастическом козле	1	

43	Упражнения на гимнастическом коне	1	
44	Упражнения на гимнастическом коне	1	
45	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
46	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
47	Упражнения на гимнастических матах	1	
48	Упражнения на гимнастических матах	1	
49	Лыжи 18ч.: ТБ по разделу лыжной подготовки.	1	
50	Повторить одновременный бесшажный ход	1	
51	Повторить одновременный бесшажный ход	1	
52	Одновременный двушажный ход	1	
53	Попеременный двушажный ход	1	
54	Попеременный двушажный ход	1	
55	Одновременный одношажный ход.	1	
56	Спуски и подъёмы различной крутизны	1	
57	Спуски и подъёмы различной крутизны	1	
58	Подъем на склон скользящим шагом.	1	
59	Торможение плугом и упором	1	
60	Торможение плугом и упором	1	
61	Подъем ёлочкой и полуёлочкой	1	
62	Прохождение дистанции 2 км с чередованием лыжных ходов	1	
63	Прохождение дистанции 1 км с чередованием лыжных ходов	1	
64	Спуски в низкой и основной стойке	1	
65	Спуски в низкой и основной стойке	1	
66	Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе	1	
67	Баскетбол 18ч.: ТБ по разделу баскетбол. Разучить передачу мяча.	1	
68	Повторить ведение мяча одной рукой. Передача мяча 2 руками.	1	
69	Повторить ведение мяча одной рукой. Передача мяча 2 руками.	1	
70	Ведение мяча 2 руками по очерёдно. Броски мяча в кольцо от груди.	1	
71	Ведение мяча 2 руками по очерёдно. Броски мяча в кольцо от груди.	1	
72	Бросок мяча от груди и от плеча.	1	
73	Бросок мяча в кольцо двумя руками после ведения мяча. Подвижные игры.	1	
74	Бросок мяча в кольцо двумя руками после ведения мяча. Подвижные игры.	1	
75	Бросок мяча в кольцо двумя руками после ведения мяча. Подвижные игры.	1	
76	Броски в кольцо с разных позиций.	1	
77	Броски в кольцо с разных позиций.	1	
78	Передача мяча в парах в тройках.	1	
79	Передача мяча в парах в тройках.	1	
80	Передача мяча в парах в тройках.	1	
81	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	
82	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	

83	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	
84	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол	1	
85	Лёгкая атлетика 18ч.: ТБ по разделу лёгкая атлетика. Бег до 5 мин.	1	
86	Бег 30 метров. Подвижные игры	1	
87	Бег 60 метров. Подвижные игры	1	
88	Метание теннисного мяча в цель и на дальность. Бег до 5 мин.	1	
89	Метание малого мяча (140 г) с разбега. Бег до 6 мин. Подвижные игры.	1	
90	Метание гранаты на дальность. Подвижные игры.	1	
91	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега.	1	
92	Прыжки в длину с 11 - 15 шагов разбега.	1	
93	Прыжки в длину с 11 - 15 шагов разбега.	1	
94	Эстафетный бег. Подвижные игры	1	
95	Эстафетный бег 200 метров	1	
96	Бег с препятствием. Подвижные игры.	1	
97	Бег 1 км. Подвижные игры	1	
98	Бег 2 км. Подвижные игры	1	
99	Подвижные игры.	1	
100	Подвижные игры.	1	
101	Кроссовая подготовка 2 км	1	
102	Кроссовая подготовка 2 км	1	

Календарно – тематическое планирование 7 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 14ч. : Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции	1	
2	Низкий старт до 30м. стартовый разгон.	1	
3	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения	1	
4	Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м.	1	
5	Бег на результат 60м.	1	
6	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	
7	Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель.	1	
8	Метание мяча на дальность с разбега.	1	
9	Метание мяча на дальность из трех попыток на лучший результат.	1	
10	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1	
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
12	Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки).	1	
13	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	
14	Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг).	1	
15	Волейбол 18ч. :Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху.	1	
16	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
17	Передача мяча двумя руками сверху	1	
18	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед.	1	

19	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	
20	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд.	1	
21	Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1	
22	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	1	
23	Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1	
24	Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку.	1	
25	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1	
26	Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар.		
27	Игра в мини-волейбол.	1	
28	Игра в мини-волейбол.	1	
29	Подвижная игра «Два мяча».	1	
30	Подача, приём и передача мяча в парах		
31	Игра в волейбол		
32	Игра в волейбол		
33	Гимнастика с элементами акробатики18ч.: Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы	1	
34	Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках.	1	
35	Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	1	
36	Акробатические комбинации. Мальчики: кувырок вперед, стойка на голове и руках с согнутыми ногами, упор присев, кувырок назад, кувырок назад с прямыми ногами, прыжок вверх прогнувшись, И.П.-о.с. Девочки: равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок назад в «полушпагат», «мост	1	
37	Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки)	1	
38	Лазание по канату	1	
39	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	
40	Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях	1	
41	Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой	1	
42	Прыжки на скамейку, через скамейку, со скамейки	1	
43	Прыжки со скакалкой до 1 мин	1	
44	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	
45	Опорный прыжок через козла согнув ноги	1	
46	Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1	
47	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	
48	Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа.	1	

49	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1	
50	Прыжки через длинную скакалку.	1	
51	Лыжная подготовка 18ч.: Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	1	
52	Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта	1	
53	Попеременный двушажный ход	1	
54	Попеременный двушажный ход. Катание с горок.	1	
55	Одновременный и бесшажный ходы.	1	
56	Эстафеты.	1	
57	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1	
58	Катание с горок	1	
59	Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км	1	
60	Прохождение дистанции 1 км	1	
61	Прохождение дистанции 2 км	1	
62	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горок.	1	
63	Прохождение дистанции 2 км.свободным стилем	1	
64	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок	1	
65	Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок	1	
66	Прохождение дистанции 3 км.свободным стилем.	1	
67	Прохождение дистанции 2 км.	1	
68	Лыжные эстафеты	1	
69	Баскетбол 18.: Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	1	
70	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	
71	Учебная игра. Правила баскетбола	1	
72	Учебная игра. Правила баскетбола	1	
73	Бросок одной рукой в корзину	1	
74	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1.	1	
75	Игра в мини-баскетбол.	1	
76	Учебная игра. Штрафные броски.	1	
77	Учебная игра. Штрафные броски	1	
78	Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход.	1	
79	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1	
80	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
81	Бросок в кольцо с сопротивлением.	1	
82	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	
83	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
84	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1	
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1	
86	Нападение быстрым прорывом.	1	
87	Лёгкая атлетика 16ч.: Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места.	1	

88	Прыжки со скакалками. Эстафеты	1	
89	Метание мяча на дальность с разбега.	1	
90	Бег на 60м.	1	
91	Метание мяча на дальность	1	
92	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
93	Бег на 400м.	1	
94	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1	
95	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
96	Равномерный бег до 8 мин.	1	
97	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	
98	Бег на 2000м. на результат.	1	
99	Эстафетный бег 4х50м.	1	
100	Эстафетный бег 4х50м.	1	
101	Бег 800 метров	1	
102	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	

Календарно - тематическое планирование 8 класс.

№ урока	Тема уроков	Количество часов	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 15ч. :Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	
2	Стартовый разгон. Бег 60 м с высокого старта.	1	
3	Низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м.	1	
4	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Метание мяча с разбега.	1	
5	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
6	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега.	1	
7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча.	1	
9	Метание малого мяча. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	1	
10	Метание малого мяча. Прыжок в высоту.	1	
11	Прыжок в высоту. Преодоление препятствий.	1	
12	Прыжок в высоту. Бег с препятствиями.	1	
13	Прыжок в длину с места. Преодоление препятствий.	1	
14	Преодоление препятствий.	1	
15	Контрольное упражнение бег 2000 м.	1	
16	Волейбол 18ч. :. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока.	1	
17	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	
18	Верхняя передача в парах через сетку.	1	
19	Передача над собой во встречных колоннах.	1	

20	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах.	1	
21	Нападающий удар. Передача мяча над собой сверху, нижняя подача.	1	
22	Нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием мяча в тройках.	1	
23	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	
24	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
25	Розыгрыш мяча в три передачи.	1	
26	Прием мяча после подачи. Передача мяча в четверках.	1	
27	Передача мяча в четверках.	1	
28	Учебная игра в волейбол.	1	
29	Учебная игра в волейбол.	1	
30	Учебная игра в волейбол.	1	
31	Учебная игра в волейбол. Подвижные игры.	1	
32	Учебная игра в волейбол. Подвижные игры.	1	
33	Учебная игра в волейбол. Подвижные игры.	1	
34	Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч. Правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команды «Прямо!», Висы	1	
35	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
36	Повороты в движении направо, налево. Упражнения в равновесии.	1	
37	Комбинации на гимнастическом бревне.	1	
38	Опорный прыжок через козла	1	
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	1	
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	1	
41	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1	
42	Мост и поворот в упор на одном колене .	1	
43	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене .	1	
44	Кувырок вперед и назад.	1	
45	Длинный кувырок вперед.	1	
46	Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок вперед.	1	
47	Стойка на голове. Подвижные игры.	1	
48	Длинный кувырок, стойка на голове.	1	
49	Техника выполнения опорного прыжка через коня	1	
50	Техника выполнения опорного прыжка через коня	1	
51	Техника выполнения опорного прыжка через коня	1	
52	Лыжная подготовка 18 ч.: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной	1	

	подготовки. Попеременный двухшажный ход.		
53	Одновременный бесшажный ход.	1	
54	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1	
55	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
56	Коньковый ход.	1	
57	Одновременный бесшажный ход.	1	
58	Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона.	1	
59	Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона.	1	
60	Торможение «плугом».	1	
61	Торможение и поворот «упором»	1	
62	Одновременный бесшажный ход (контроль).	1	
63	Попеременный двухшажный ход (контроль).	1	
64	Чередование различных лыжных ходов.	1	
65	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1	
66	Бег на лыжах до 2,5 км с применением разученных ходов.	1	
67	Спуск со склона в высокой стойке, подъем «полуелочкой».	1	
68	Подъем «полуелочкой», торможение при спуске «плугом» (оценка техники).	1	
69	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	
70	Баскетбол 18 ч. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	
71	Бросок одной рукой от плеча с места.	1	
72	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением.	1	
73	Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1	
74	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.	1	
75	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	
76	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков.	1	
77	Штрафной бросок.	1	
78	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Позиционное нападение со сменой мест.	1	
79	Позиционное нападение со сменой мест.	1	
80	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	

81	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	1	
82	Нападение через «заслон». Учебная игра.	1	
83	Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	
84	Ведение и броски мяча. Учебная игра.	1	
85	Ведение и броски мяча. Броски мяча в баскетбольную корзину.	1	
86	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1	
87	Учебная игра в баскетбол.	1	
88	Легкая атлетика – 15 ч. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике.	1	
89	Специальные беговые упражнения	1	
90	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	1	
91	Прыжок в высоту.	1	
92	Прыжок в высоту. Развитие выносливости.	1	
93	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1	
94	Прыжки в длину с разбега.	1	
95	Метание мяча с трех шагов разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1	
96	Метание мяча с трех шагов разбега. Круговая эстафета.	1	
97	Тестирование прыжков в длину с разбега. Встречная эстафета.	1	
98	Метание мяча с трех шагов разбега. Встречная эстафета.	1	
99	Бег 1500 м. Эстафеты. Подвижные игры	1	
100	Бег 2000 м на результат. Подвижные игры	1	
101	Подвижные игры.	1	
102	Подвижные игры.	1	

Календарно - тематическое планирование 9 класс.

№ урока	Тема уроков	Количество часов	Дата проведения
1	Лёгкая атлетика 12ч.: ТБ на уроках л/а. повторить технику низкого старта. Р. низкий старт и стартовый разгон. Развитие физических качеств.	1	
2	З. низкий старт и стартовый разгон. Бег до 4мин. Развитие физических качеств.	1	
3	С. низкий старт и стартовый разгон. Бег до 6 мин. Развитие физических качеств.	1	
4	О. низкого старта и стартового разгона. Р. прыжки в длину с разбега. Бег до 8 мин. Развитие физических качеств.	1	
5	З. прыжки в длину. О. бег на 60 метров с низкого старта. Р. метание мяча с разбега. Бег до 9 мин.	1	
6	С. прыжки в длину. З. метание мяча с разбега. Бег до 10мин. Развитие физических качеств.	1	
7	О. прыжка в длину. С. метание мяча с разбега. Бег до 11 мин. Развитие физических качеств.	1	
8	О. метания мяча с разбега. Развитие физических качеств. Бег до 12 мин.	1	
9	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 3x10. Бег до 12мин.	1	
10	Развитие силовой выносливости. Бег 3 км. О. подтягивания, отжимания.	1	
11	Развитие физических качеств. Челночный бег 3x10м. спортивные игры.	1	
12	О. бега на 2000м. спортивные игры.	1	
13	Волейбол 18 ч.: Инструктаж по ТБ на уроках волейбол.	1	
14	Совершенствование передачи мяча сверху.	1	
15	Совершенствование передачи мяча сверху.	1	

16	Совершенствование приёма мяча снизу.	1	
17	Совершенствование приёма мяча снизу.	1	
18	Совершенствование прямой верхней подачи.	1	
19	Совершенствование прямой верхней подачи.	1	
20	Совершенствование нападающего удара со 2 номера.	1	
21	Совершенствование нападающего удара с 4 номера	1	
22	Разучить нападающий удар с 3 номера	1	
23	Закрепить нападающий удар с 3 номера	1	
24	Совершенствование нападающего удара с 3 номера	1	
25	Учебная игра в волейбол по правилам	1	
26	Учебная игра в волейбол по правилам	1	
27	Учебная игра в волейбол по правилам	1	
28	Учебная игра в волейбол по правилам	1	
29	Учебная игра в волейбол по правилам	1	
30	Учебная игра в волейбол по правилам	1	
31	Гимнастика 18 ч.: Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики	1	
32	Опорный прыжок через гимнастического козла, страховка	1	
33	Опорный прыжок через гимнастического козла, страховка	1	
34	Опорный прыжок через гимнастического коня	1	
35	Опорный прыжок через гимнастического коня.	1	
36	Упражнения на брусьях.	1	
37	Упражнения на брусьях.	1	
38	Упражнения на брусьях.	1	
39	Упражнения на брусьях.	1	
40	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
41	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
42	Лазанье по канату	1	
43	Лазанье по канату	1	
44	Стойка на голове (мальчики), мостик (девочки)	1	
45	Стойка на голове (мальчики), мостик (девочки)	1	
46	Упражнения на шведской стенке	1	
47	Упражнения на шведской стенке	1	
48	Упражнения на шведской стенке	1	
49	Лыжи 18 ч.: Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Бесшажный ход.	1	
50	Чередование лыжных ходов на дистанции 2 км.	1	
51	Передвижение с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов	1	
52	Прохождение дистанции 3 км.	1	
53	Прохождение дистанции 3 км.	1	
54	Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	1	
55	Прохождение соревновательной дистанции 3 км.	1	

56	Прохождение соревновательной дистанции 3 км.	1	
57	Техника торможения плугом на спуске	1	
58	Техника торможения плугом на спуске	1	
59	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
60	Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.	1	
61	Торможение и поворот «упором»	1	
62	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
63	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	1	
64	Передвижение с чередованием ходов на дистанции 5 км.	1	
65	Передвижение с чередованием ходов на дистанции 5 км.	1	
66	Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности	1	
67	Баскетбол. 18 ч.: Инструктаж по ТБ на уроках баскетбол.	1	
68	Повторить технику ведения мяча. броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	1	
69	Повторить технику ведения мяча. броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра.	1	
70	С. ведение мяча с изменениями направления. Повторить перехват мяча. броски мяча по кольцу.	1	
71	С. ведение мяча с изменениями направления. Повторить перехват мяча. броски мяча по кольцу.	1	
72	Р. позиционное нападение и личную защиту. С. элементы т-ки Баскетбола.	1	
73	Р. позиционное нападение и личную защиту. С. элементы т-ки Баскетбола.	1	
74	З. позиционное нападение и личную защиту. Р. взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
75	З. позиционное нападение и личную защиту. Р. взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
76	С. элементы т-ки игры в баскетбол. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1	
77	З. взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
78	С. элементов тактики игры в баскетбол. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1	
79	С. взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Развитие физических качеств. Учебная игра.	1	
80	С. элементы тактики игры баскетбола	1	
81	С. броски мяча по кольцу одной рукой с места и после ведения. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1	
82	С. броски мяча по кольцу одной рукой с места и после ведения. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1	
83	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	
84	С. элементы тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	1	

85	Лёгкая атлетика 15 ч.: Инструктаж по ТБ по разделу лёгкая атлетика. Бег 30 метров	1	
86	Бег 60 метров	1	
87	Метание гранаты	1	
88	Метание гранаты	1	
89	Эстафетный бег	1	
90	Бег с препятствием	1	
91	Бег с препятствием на время	1	
92	Метание малого мяча	1	
93	Прыжки в длину с 6-9 шагов разбега	1	
94	Прыжки в длину с 6-9 шагов разбега	1	
95	Прыжки в длину с 11-15 шагов разбега	1	
96	Прыжки в длину с 11-15 шагов разбега	1	
97	Бег 1000 метров	1	
98	Бег 2000 метров	1	
99	Бег: мальчики 3 км, девочки 2 км.	1	