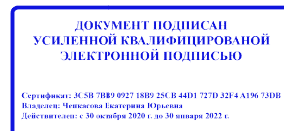


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

Рекомендовано к работе
педагогическим советом школы № 12
Протокол № _____ от
2021_г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №12»
Е.Ю Чепкасова

Обсуждено на методическом
объединении учителей естественных
дисциплин
Протокол № _____ от _____ 2021г.



**Рабочая программа
учебного предмета
Физическая культура
для 5-9 классов**

Составитель:
Данилин Т.Ю,
учитель физической
культуры

Новокузнецк, 2021 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования направлены на:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) формирование внутренней позиции школьника с адекватной мотивацией учебной деятельности, положительной адекватной рефлексивной самооценкой, широкое представление о собственных способностях и возможностях;
- 12) наличие интересов к определенным сферам деятельности, ориентация на моральные нормы и их выполнение.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования направлены на:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования направлены на:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и

лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 5-7 классов в сфере предметных результатов

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в высоту и длину);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
- Выпускник получит возможность научиться:*
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 8-9 классов в сфере предметных результатов

Выпускник научится

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 5-7 классов в сфере *личностных* результатов выпускник научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать ответственное отношение к учению, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- понимать ценность здорового и безопасного образа жизни;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 8-9 классов в сфере *личностных* результатов выпускник научится:

- саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению осознанному выбору в мире профессий и профессиональных предпочтений;
- правилам индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- нравственному поведению, осознанному и ответственному отношению к собственным поступкам;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 5-7 классов в сфере *метпредметных* результатов выпускник научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие координационных способностей и физических качеств ;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- знать историю физической культуры и основные понятия;
- уметь организовать самостоятельные занятия физической культурой;

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» 8-9 классов в сфере *метпредметных* результатов выпускник научится:

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умению устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, делать выводы;
- умению оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- расширению опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- умению работать индивидуально и в группе;
- умению определять понятия, классифицировать, самостоятельно выбирать основание и критерии для классификации, строить логические рассуждения и делать выводы;

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.

Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте и в движении. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад в группировке. Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижение ходьбой, повороты стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики): наскок в упор; передвижение на руках. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): наскок на нижнюю жердь; из упора на нижние жерди махом назад соскок.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции, ускорения, высокий старт. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнение в метании малого мяча: метание с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с разбега.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой; ловля и передача мяча двумя руками от груди. *Волейбол:* нижняя прямая подача; приём и передача мяча снизу; приём и передача мяча сверху.

Лыжная подготовка . Скользящий шаг. Повороты на лыжах. Передвижение различными ходами. Торможение на лыжах, спуски и подъемы. Пробегание контрольных дистанций.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Составление индивидуальных планов занятий спортивной подготовкой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Ведение дневника самонаблюдения.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы: передвижения строевым шагом двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. *Упражнения на бревне:* передвижения переставными шагами, повороты стоя на месте. *Упражнения на гимнастической перекладине:* из виса стоя толчком двумя переход в упор; вис согнувшись. *Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* передвижение на руках прыжками; из упора в сед, ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):* наскок на верхнюю жердь в вис; в виси размахивание изгибами.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: низкий старт; спринтерский бег; бег на учебные дистанции. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

Лыжная подготовка . Скользящий шаг. Повороты на лыжах. Передвижение различными ходами. Торможение на лыжах, спуски и подъемы. Пробегание контрольных дистанций.

Спортивные игры

Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу.

Волейбол: приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке.

Прикладно ориентированная физическая подготовка(4ч). Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; лазанье по канату в два и три приёма(мальчики); лазанье спиной к гимнастической стенке (мальчики); лазанье по гимнастической стенке по диагонали; преодоление препятствий способом «наступление»

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 года.

Физическая культура (основные понятия). Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); *опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги; *упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* наклоны вперед и назад, вправо влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; *упражнения на гимнастической перекладине:* размахивание в висе с изгибами; из виса махом назад соскок; *упражнения на параллельных брусьях (мальчики):* размахивание в упоре на прямых руках; сед ноги врозь; *упражнения на разновысоких брусьях (девочки):* в висе на верхней жерди, размахивание изгибами; из виса на верхней жерди перейти в сед на правом бедре с отведением руки в сторону.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* эстафетный бег; кроссовый бег. *Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся цели; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Повороты на лыжах. Передвижение различными ходами. Торможение на лыжах, спуски и подъемы. Пробегание контрольных дистанций.

Спортивные игры.

Баскетбол: бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

Волейбол: приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; блокирование в прыжке с места.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность(4ч). *Прикладно ориентированная физическая подготовка.* Техника преодоления препятствий прыжковым

бегом; техника кроссового бега; подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.

8 класс (105 ч)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия). Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения; регистрация по четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами. *Акробатические упражнения:* кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора лежа толчком двумя в упор присев. *Ритмическая гимнастика:* упражнения ритмической и аэробной гимнастики. *Опорные прыжки:* опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. *Упражнения на гимнастическом бревне(девочки):* полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки. *Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):* из размахивания в висячем положении подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок. *Упражнения на параллельных брусьях:* соскоки махом вперёд и махом назад с опорой на жердь, из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. *Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):* из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* эстафетный бег; бег с преодолением препятствий, кроссовый бег. *Упражнения в метании малого мяча:* метание мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка Скользящий шаг. Повороты на лыжах. Передвижение различными ходами. Торможение на лыжах, спуски и подъемы. Пробегание контрольных дистанций. *Спортивные игры.*

Баскетбол: вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте. *Волейбол(15ч):* прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность(4ч)

Прикладно ориентированная физическая подготовка. Прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия. *Физическая подготовка.* Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости.

**Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5 класс**

Учебный раздел (тема)	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания.
Основы знаний	В процессе урока	Школьный урок
Лёгкая атлетика	24	Школьный урок
Лыжная подготовка	30	Школьный урок
Спортивные игры/Баскетбол/Волейбол	30/15/15	Школьный урок
Гимнастика с элементами акробатики	21	Школьный урок
Итого	105	

6 класс

Учебный раздел (тема)	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания.
Основы знаний	В процессе урока	Школьный урок
Лёгкая атлетика	24	Школьный урок
Лыжная подготовка	30	Школьный урок
Спортивные игры/Баскетбол/Волейбол	30\15\15	Школьный урок
Гимнастика с элементами акробатики	21	Школьный урок

7 класс

Учебный раздел (тема)	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания.
Основы знаний	В процессе урока	Школьный урок
Лёгкая атлетика	24	Школьный урок
Лыжная подготовка	30	Школьный урок
Спортивные игры/Баскетбол/Волейбол	30/15/15	Школьный урок
Гимнастика с элементами акробатики	21	Школьный урок
Итого	105	

8класс

Учебный раздел (тема)	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания
Основы знаний	В процессе урока	Школьный урок
Лёгкая атлетика	24	Школьный урок
Лыжная подготовка	30	Школьный урок
Спортивные игры/Баскетбол/Волейбол	30/15/15	Школьный урок
Гимнастика с элементами акробатики	21	Школьный урок
Итого	105	

9класс

Модуль рабочей программы воспитания	Кол-во часов	Учебный раздел (тема)
--	---------------------	------------------------------

Школьный урок	В процессе урока	Основы знаний
Школьный урок	24	Легкая атлетика
Школьный урок	30	Лыжная подготовка
Школьный урок	30\15\15	Спортивные игры\Баскетбол/Волейбол
Школьный урок	21	Гимнастика с элементами акробатики

Календарно – тематическое планирование 5 класс Приложение

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата		
			5А	5Б	5В
	Легкая атлетика	10			
1	ТБ на уроках физкультуры	1			
2	Тестирование	1			
3	Бег на короткие дистанции	1			
4	Высокий старт	1			
5	Бег 60 м	1			
6	Прыжки в длину с разбега	1			
7	Метание малого мяча на дальность.	1			
8	Прыжки в длину с разбега ГТО	1			
9	Метание малого мяча на дальность ГТО	1			
10	Бег 1 км	1			
	Спортивные игры	17			
	Баскетбол	9			
11	ТБ на уроках спортивных игр	1			
12	Ведение мяча на месте и в движении	1			
13	Передачи мяча двумя от груди на месте и в движении	1			
14	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении	1			
15	Остановка мяча в прыжке и в шаге	1			
16	Комбинация из изученных элементов игры	1			
17	Комбинация из изученных элементов игры	1			
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1			
19	Учебная игра в баскетбол	1			
	Волейбол	8			
20	Стойка игрока и перемещения в волейболе	1			
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1			
22	Нижняя прямая подача	1			
23	Верхняя передача мяча через сету в парах	1			
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1			
25	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1			
26	Игра по упрощенным правилам волейбола	1			

27	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1			
	Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборства	21			
28	ТБ на гимнастике	1			
29	Перекаты в группировке	1			
30	Лазанье по канату	1			
31	Кувырок вперед.Кувырок назад	1			
32	Перелезание через препятствие	1			
33	Лазанье по канату	1			
34	Кувырок вперед.Кувырок назад	1			
35	Стойка на лопатках	1			
36	Висы и упоры	1			
37	Лазание по канату	1			
38	Висы и упоры	1			
39	Мост с помощью и самостоятельно	1			
40	Акробатическая комбинация	1			
41	Упражнения в равновесии	1			
42	Опорный прыжок	1			
43	Упражнения на брусках	1			
44	Акробатическая комбинация	1			
45	Опорный прыжок	1			
46	Комбинация на брусках	1			
47	Комбинация на бревне	1			
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1			
	Лыжная подготовка	30			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
50	Скользкий шаг без палок	1			
51	Повороты переступанием	1			
52	Скользкий шаг с палками	1			
53	Попеременный двухшажный ход	1			
54	Попеременный двухшажный ход	1			
55	Подъем «полуелочкой»	1			
56	Повороты переступанием в движении	1			
57	Одновременный двухшажный ход	1			
58	Одновременный двухшажный ход	1			
59	Попеременный двухшажный ход	1			
60	Торможение «плугом»	1			
61	Подъем «полуелочкой»	1			

62	Попеременный двухшажный ход	1			
63	Одновременный бесшажный ход	1			
64	Повороты переступанием в движении	1			
65	Подъем «полуелочкой»	1			
66	Попеременный двухшажный ход	1			
67	Одновременный бесшажный ход	1			
68	Повороты переступанием в движении	1			
69	Попеременный двухшажный ход	1			
70	Спуски с пологих склонов	1			
71	Одновременный бесшажный ход	1			
72	Повороты переступанием в движении	1			
73	Спуски с пологих склонов	1			
74	Прохождение дистанции до 3 км	1			
75	Повороты переступанием в движении	1			
76	Прохождение дистанции до 3 км. ГТО	1			
77	Спуски с пологих склонов	1			
78	Прохождение дистанции до 3 км	1			
	Спортивные игры	13			
	Баскетбол	6			
79	Ведение мяча с разной высотой отскока	1			
80	Остановка прыжком и в шаге	1			
81	Передача двумя от груди в движении в парах	1			
82	Передачи мяча в тройках с перемещением	1			
83	Броски в кольцо после ведения	1			
84	Учебный баскетбол	1			
	Волейбол	7			
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1			
86	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой в движении	1			
87	Передачи сверху через сетку в парах	1			
88	Нижняя прямая подача	1			
89	Передачи сверху и снизу после перемещения вперед	1			

90	Учебная игра в волейбол	1			
91	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1			
	Легкая атлетика	14			
92	Бег на короткие дистанции	1			
93	Прыжки высоту с разбега	1			
94	Прыжки в высоту с разбега	1			
95	Преодоление препятствий в беге	1			
96	Прыжки в длину с разбега	1			
97	Бег 60 м	1			
98	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
99	Прыжки в длину с разбега	1			
100	Преодоление препятствий в беге	1			
101	Медленный бег до 15 мин	1			
102	Бег 1 км	1			
103	Преодоление комбинированной полосы препятствий	1			
104	Эстафетный бег	1			
105	Подвижные игры ,эстафеты	1			

Календарно-тематическое планирование 6 класс Приложение

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата		
			6А	6Б	6В
	Легкая атлетика	10			
1	ТБ на уроках физкультуры	1			
2	Тестирование	1			
3	Бег на короткие дистанции	1			
4	Старт и финиш в беге на короткие дистанции	1			
5	Бег 60 м ГТО	1			
6	Прыжки в длину с разбега	1			
7	Метание малого мяча на дальность с разбега ГТО	1			
8	Прыжки в длину с разбега ГТО	1			
9	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
10	Бег 1км ГТО				
	Спортивные игры	17			
	Баскетбол	9			
11	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения	1			
12	Ведение мяча на месте и в движении	1			

13	Передачи двумя от груди на месте и в движении	1			
14	Броски одной и двумя с места и в движении	1			
15	Остановка мяча в прыжке и в шаге	1			
16	Комбинация из изученных элементов игры	1			
17	Комбинация из изученных элементов игры	1			
18	Ловля и передача одной рукой от плеча на месте и в движении	1			
19	Учебная игра в баскетбол	1			
	Волейбол	8			
20	Стойка и перемещения игрока	1			
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1			
22	Нижняя прямая подача	1			
23	Передачи мяча сверху через сетку в парах	1			
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1			
25	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
26	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
27	Игровые задания ограниченным числом игроков	1			
	Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборства	21			
28	ТБ на уроках гимнастики	1			
29	Перекаты в группировке	1			
30	Лазанье по канату	1			
31	Кувырок вперед. Кувырок назад	1			
32	Три кувырка вперед слитно	1			
33	Подъем переворотом	1			
34	Лазанье по канату	1			
35	Мост из положения стоя с помощью	1			
36	Махом назад соскок	1			
37	Лазанье по канату	1			
38	Акробатическая комбинация	1			
39	Упражнения на брусках	1			
40	Упражнения в равновесии	1			
41	Акробатическая комбинация	1			
42	Упражнения на брусках	1			
43	Опорный прыжок	1			

44	Опорный прыжок	1			
45	Опорный прыжок	1			
46	Комбинация на брусках	1			
47	Комбинация на бревне	1			
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1			
	Лыжная подготовка	30			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
50	Скользкий шаг с палками и без палок	1			
51	Попеременный двухшажный ход	1			
52	Повороты переступанием в движении	1			
53	Попеременный двухшажный ход	1			
54	Одновременный двухшажный ход	1			
55	Одновременный двухшажный ход	1			
56	Подъем «полуелочкой»	1			
57	Одновременный бесшажный ход	1			
58	Торможение и поворот упором	1			
59	Торможение и поворот упором	1			
60	Попеременный двухшажный ход	1			
61	Подъем «елочкой»	1			
62	Одновременный двухшажный ход	1			
63	Повороты переступанием в движении	1			
64	Попеременный двухшажный ход	1			
65	Одновременный двухшажный ход	1			
66	Торможение и поворот упором	1			
67	Подъем «полуелочкой»	1			
68	Прохождение дистанции до 3 км ГТО	1			
69	Попеременный двухшажный ход	1			
70	Повороты переступанием в движении	1			
71	Одновременный двухшажный ход	1			
72	Прохождение дистанции до 3 км	1			
73	Одновременный двухшажный ход	1			
74	Одновременный	1			

	двухшажный ход				
75	Торможение и поворот упором	1			
76	Прохождение дистанции до 3 км	1			
77	Спуски с пологих склонов	1			
78	Игры на лыжах	1			
	Спортивные игры	13			
	Баскетбол	6			
79	Ведение с разной высотой отскока мяча	1			
80	Остановка прыжком и в шаге	1			
81	Передачи двумя от груди в движении в парах	1			
82	Передачи мяча п тройках с перемещением	1			
83	Бросок в кольцо после ведения	1			
84	Учебная игра в баскетбол	1			
	Волейбол	7			
85	Передачи мяча над собой на месте	1			
86	Передачи мяча над собой в движении	1			
87	Передачи мяча в парах через сетку	1			
88	Нижняя прямая подача	1			
89	Передачи мяча на месте и после перемещения вперед	1			
90	Передачи в движении. Учебная игра	1			
91	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
	Легкая атлетика	14			
92	Бег на короткие дистанции	1			
93	Прыжки в высоту с разбега	1			
94	Прыжки в высоту с разбега	1			
95	Преодоление препятствий в беге	1			
96	Бег 60 м	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
99	Прыжки в длину с разбега	1			
100	Прыжки в длину с разбега	1			
101	Бег в равномерном темпе 15 мин	1			
102	Бег 1 км	1			
103	Эстафетный бег	1			
104	Комбинированная полоса препятствий	1			
105	Подвижные игры ,эстафеты	1			

Календарно-тематическое планирование 7 класс Приложение

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата		
			7А	7Б	7В
	Легкая атлетика	10			
1	ТБ на уроках физкультуры	1			
2	Тестирование	1			
3	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	1			
4	Бег с максимальной скоростью	1			
5	Бег 60 м	1			
6	Прыжки в длину с разбега	1			
7	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
8	Прыжки в длину с разбега. ГТО	1			
9	Метание малого мяча на дальность с разбега. ГТО	1			
10	Бег 1 км				

	Спортивные игры	17			
	Баскетбол	9			
11	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения	1			
12	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением соперника	1			
13	Передачи двумя от груди с пассивным сопротивлением	1			
14	Броски одной и двумя с места и в движении с пассивным сопротивлением	1			
15	Остановка прыжком и в шаге	1			
16	Штрафной бросок	1			
17	Ловля и передача одной рукой от плеча на месте и в движении	1			
18	Комбинация из изученных элементов игры	1			
19	Учебная игра	1			
	Волейбол	8			
20	Стойка и перемещения игрока	1			
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1			
22	Нижняя прямая подача	1			
23	Передачи мяча через сетку в парах	1			
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	1			
25	Прием мяча снизу	1			
26	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков	1			
	Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборства	21			
28	ТБ на уроках гимнастики	1			
29	Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад	1			
30	Лазанье по канату	1			
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат (д)	1			
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Подъем переворотом на нижней жерди (д)	1			

33	Упражнения в равновесии на бревне (д). Элементы единоборств (м)	1			
34	Стойка на голове с согнутыми ногами(м). Мост из положения стоя с помощью (д)	1			
35	Лазанье по канату	1			
36	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м). Махом назад соскок с поворотом (д)	1			
37	Упражнения в равновесии на бревне (д).Элементы единоборств (м)	1			
38	Акробатическая комбинация	1			
39	Упражнения на брусках	1			
40	Опорный прыжок: согнув ноги (м), ноги врозь (д)	1			
41	Упражнения в равновесии(д). Элементы единоборств (м)	1			
42	Акробатическая комбинация	1			
43	Упражнения в равновесии(д). Элементы единоборств (м)	1			
44	Опорный прыжок	1			
45	Опорный прыжок	1			
46	Комбинация на брусках	1			
47	Комбинация на бревне	1			
48	Гимнастическая полоса препятствий	1			
	Лыжная подготовка	30			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки	1			
50	Скользкий шаг	1			
51	Попеременный двухшажный ход	1			
52	Повороты переступанием в движении	1			
53	Скользкий шаг	1			
54	Одновременный двухшажный ход	1			
55	Повороты переступанием в движении	1			
56	Подъем « полуелочкой»	1			
57	Одновременный двухшажный ход	1			
58	Торможение и поворот упором	1			
59	Одновременный одношажный ход	1			
60	Подъем в гору скользящим шагом	1			

61	Одновременный одношажный ход	1			
62	Подъем в гору скользящим шагом	1			
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
65	Попеременный двухшажный ход	1			
66	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	1			
67	Поворот на месте махом	1			
68	Прохождение дистанции 3км	1			
69	Подъем в гору скользящим шагом	1			
70	Повороты переступанием в движении	1			
71	Одновременный одношажный ход	1			
72	Преодоление бугров и впадин при спуске	1			
73	Преодоление бугров и впадин при спуске	1			
74	Поворот на месте махом	1			
75	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	1			
76	Попеременный двухшажный ход	1			
77	Прохождение дистанции 3 км. ГТО	1			
78	Подвижные игры, эстафеты на лыжах	1			
	Спортивные игры	13			
	Баскетбол	6			
79	Ведение на месте и в движении с разной высотой отскока	1			
80	Остановка прыжком и в шаге	1			
81	Передача от себя в движении в парах	1			
82	Передачи в тройках с перемещением	1			
83	Броски в кольцо после ведения	1			
84	Учебная игра	1			
	Волейбол	7			
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	1			
86	Верхняя и нижняя передачи над собой в движении	1			

87	Передачи мяча в парах через сетку	1			
88	Нижняя прямая подача	1			
89	Прием мяча снизу	1			
90	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
91	Учебная игра	1			
	Легкая атлетика	14			
92	Бег на короткие дистанции	1			
93	Прыжки в высоту с разбега	1			
94	Прыжки в высоту с разбега	1			
95	Преодоление препятствий в беге	1			
96	Бег 60 м	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
99	Прыжки в длину с разбега	1			
100	Прыжки в длину с разбега	1			
101	Бег в равномерном темпе 15 мин	1			
102	Бег 1 км	1			
103	Эстафетный бег	1			
104	Комбинированная полоса препятствий	1			
105	Подвижные игры ,эстафеты	1			

**Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету
«Физическая культура»
8 класс**

Календарно-тематическое планирование 8 класс Приложение

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата		
			8А	8Б	8В
	Легкая атлетика	10			
1	ТБ на уроках легкой атлетики	1			
2	Тестирование	1			
3	Стартовый разгон и бег по дистанции в спринте	1			
4	Старт с опорой на одну руку	1			
5	Бег 60 метров	1			
6	Прыжки в длину с разбега	1			
7	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
8	Прыжки в длину с разбега . ГТО	1			

9	Метание малого мяча на дальность с разбега . ГТО	1			
10	Бег 1 км				
	Спортивные игры	17			
	Баскетбол	9			
11	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения	1			
12	Ведение с пассивным сопротивлением	1			
13	Передачи с пассивным сопротивлением	1			
14	Броски в кольцо с места и в движении с пассивным сопротивлением	1			
15	Перехват мяча	1			
16	Комбинации из изученных элементов .Вырывание и выбивание мяча	1			
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, .3:3 на одно кольцо	1			
18	Штрафной бросок	1			
19	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1			
	Волейбол	8			
20	Верхняя и нижняя передачи над собой на месте и в движении	1			
21	Передачи сверху во встречных колоннах	1			
22	Прием снизу после подачи	1			
23	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
24	Передачи мяча сверху через сетку в парах	1			
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
26	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
27	Учебная игра	1			
	Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборства	21			
28	ТБ на уроках гимнастики	1			
29	Кувырок вперед. Кувырок назад	1			
30	Лазанье по канату	1			
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, ,длинный кувырок (м); три кувырка вперед слитно(д)	1			

32	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м); из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д)	1			
33	Упражнения в равновесии(д); элементы единоборства (м)	1			
34	Стойка на голове и руках (м);мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1			
35	Лазанье по канату	1			
36	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь (д)	1			
37	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
38	Акробатическая комбинация	1			
39	Упражнения на брусьях	1			
40	Опорный прыжок : согнув ноги(м); Прыжок боком с поворотом на 90 (д)	1			
41	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
42	Акробатическая комбинация	1			
43	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
44	Опорный прыжок	1			
45	Опорный прыжок	1			
46	Комбинация на брусьях	1			
47	Комбинация на бревне	1			
48	Гимнастическая полоса препятствий	1			
	Лыжная подготовка	30			
49	ТБ на уроке лыжной подготовки	1			
50	Скользкий шаг	1			
51	Попеременный двухшажный ход	1			
52	Повороты переступанием в движении	1			
53	Подъем в гору скользящим шагом	1			
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			

55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
56	Подъем « полуелочкой»	1			
57	Коньковый ход	1			
58	Торможение и поворот упором	1			
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
60	Одновременные ходы	1			
61	Попеременный двухшажный ход	1			
62	Коньковый ход	1			
63	Коньковый ход	1			
64	Прохождение дистанции 4км	1			
65	Торможение и поворот упором	1			
66	Одновременный одношажный ход	1			
67	Одновременный одношажный ход	1			
68	Переходы с хода на ход	1			
69	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
70	Прохождение дистанции 4 км. ГТО	1			
71	Попеременный двухшажный ход	1			
72	Одновременный одношажный ход	1			
73	Переходы с хода на ход	1			
74	Коньковый ход	1			
75	Торможение и поворот упором	1			
76	Одновременный одношажный ход	1			
77	Прохождение дистанции 4 км	1			
78	Игры , эстафеты на лыжах	1			
	Спортивные игры	13			
	Баскетбол	6			
79	Ведение с изменением высоты отскока мяча	1			
80	Передачи в тройках с перемещением	1			
81	Броски после ведения	1			
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: 3:3,2:2	1			
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1			
84	Учебная игра	1			
	Волейбол	7			
85	Передачи мяча во	1			

	встречных колоннах				
86	Прием мяча снизу после подачи	1			
87	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
88	Передачи мяча через сетку в парах	1			
89	Атакующий удар	1			
90	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
91	Учебная игра	1			
	Легкая атлетика	14			
92	Бег на короткие дистанции	1			
93	Прыжки в высоту с разбега	1			
94	Прыжки в высоту с разбега	1			
95	Преодоление препятствий в беге	1			
96	Бег 60 метров	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
99	Прыжки в длину с разбега	1			
100	Прыжки в длину с разбега	1			
101	Бег в равномерном темпе 15 мин	1			
102	Бег 1 км	1			
103	Эстафетный бег	1			
104	Комбинированная полоса препятствий	1			
105	Игры, эстафеты	1			

Календарно-тематическое планирование 9 класс Приложение

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата		
			9А	9Б	9В
	Легкая атлетика	10			
1	ТБ на уроках легкой атлетики	1			
2	Тестирование	1			
3	Стартовый разгон и бег по дистанции в спринте	1			
4	Старт с опорой на одну руку	1			
5	Бег 60 метров	1			
6	Прыжки в длину с разбега	1			
7	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
8	Прыжки в длину с разбега . ГТО	1			
9	Метание малого мяча на дальность с разбега . ГТО	1			
10	Бег 1 км				
	Спортивные игры	17			
	Баскетбол	9			
11	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока и перемещения	1			
12	Ведение с пассивным сопротивлением	1			
13	Передачи с пассивным сопротивлением	1			
14	Броски в кольцо с места и в движении с пассивным сопротивлением	1			
15	Перехват мяча	1			
16	Комбинации из изученных элементов .Вырывание и выбивание мяча	1			
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, .3:3 на одно кольцо	1			
18	Штрафной бросок	1			
19	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1			
	Волейбол	8			
20	Верхняя и нижняя передачи над собой на месте и в движении	1			
21	Передачи сверху во встречных колоннах	1			
22	Прием снизу после подачи	1			

23	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
24	Передачи мяча сверху через сетку в парах	1			
25	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			
26	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
27	Учебная игра	1			
	Гимнастика с элементами акробатики и элементами единоборства	21			
28	ТБ на уроках гимнастики	1			
29	Кувырок вперед. Кувырок назад	1			
30	Лазанье по канату	1			
31	Кувырок назад в стойку ноги врозь, ,длинный кувырок (м); три кувырка вперед слитно(д)	1			
32	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м); из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д)	1			
33	Упражнения в равновесии(д); элементы единоборства (м)	1			
34	Стойка на голове и руках (м);мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)	1			
35	Лазанье по канату	1			
36	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь (д)	1			
37	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
38	Акробатическая комбинация	1			
39	Упражнения на брусьях	1			
40	Опорный прыжок : согнув ноги(м); Прыжок боком с поворотом на 90 (д)	1			
41	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1			
42	Акробатическая комбинация	1			
43	Упражнения в равновесии	1			

	(д); элементы единоборства (м)				
44	Опорный прыжок	1			
45	Опорный прыжок	1			
46	Комбинация на брусках	1			
47	Комбинация на бревне	1			
48	Гимнастическая полоса препятствий	1			
	Лыжная подготовка	30			
49	ТБ на уроке лыжной подготовки	1			
50	Скользкий шаг	1			
51	Попеременный двухшажный ход	1			
52	Повороты переступанием в движении	1			
53	Подъем в гору скользящим шагом	1			
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
56	Подъем « полуелочкой»	1			
57	Коньковый ход	1			
58	Торможение и поворот упором	1			
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
60	Одновременные ходы	1			
61	Попеременный двухшажный ход	1			
62	Коньковый ход	1			
63	Коньковый ход	1			
64	Прохождение дистанции 4км	1			
65	Торможение и поворот упором	1			
66	Одновременный одношажный ход	1			
67	Одновременный одношажный ход	1			
68	Переходы с хода на ход	1			
69	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
70	Прохождение дистанции 4 км. ГТО	1			
71	Попеременный двухшажный ход	1			
72	Одновременный одношажный ход	1			
73	Переходы с хода на ход	1			
74	Коньковый ход	1			
75	Торможение и поворот упором	1			

76	Одновременный одношажный ход	1			
77	Прохождение дистанции 4 км	1			
78	Игры , эстафеты на лыжах	1			
	Спортивные игры	13			
	Баскетбол	6			
79	Ведение с изменением высоты отскока мяча	1			
80	Передачи в тройках с перемещением	1			
81	Броски после ведения	1			
82	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: 3:3,2:2	1			
83	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1			
84	Учебная игра	1			
	Волейбол	7			
85	Передачи мяча во встречных колоннах	1			
86	Прием мяча снизу после подачи	1			
87	Отбивание мяча кулаком через сетку	1			
88	Передачи мяча через сетку в парах	1			
89	Атакующий удар	1			
90	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
91	Учебная игра	1			
	Легкая атлетика	14			
92	Бег на короткие дистанции	1			
93	Прыжки в высоту с разбега	1			
94	Прыжки в высоту с разбега	1			
95	Преодоление препятствий в беге	1			
96	Бег 60 метров	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
99	Прыжки в длину с разбега	1			
100	Прыжки в длину с разбега	1			
101	Бег в равномерном темпе 15 мин	1			
102	Бег 1 км	1			
103	Эстафетный бег	1			
104	Комбинированная полоса препятствий	1			
105	Игры, эстафеты	1			