

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа им. Героя Советского союза В.А. Маркелова
с. Старая Сахча» муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Утверждена
директором школы
_____ А.Ш. Шагвалиевой
Приказ №93 от 30.08.2021

Адаптированная рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 5-9

Уровень образования: основное общее образование

Учитель: Костин Николай Валерьевич

Срок реализации программы, учебный год: 2021-2022

Количество часов по учебному плану:

всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для обучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития, в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта основного общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1598 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития».

2. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «Средняя школа им. В.А. Маркелова с. Старая Сахча».

3. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством Просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021/2022 учебный год.

4. Учебного плана МБОУ «Средняя школа им. В.А. Маркелова с. Старая Сахча» на 2021/2022 учебный год.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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: учебный процесс направлен 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.

Учебный предмет «Физическая культура» 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 учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- 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.

Краткие сведения о категории обучающихся

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими

расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Коррекционная направленность предмета заключается в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением

нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка, начальное обучение, углубленное изучение и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;

в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые

учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа в год в 5-8 классах и 99 часов в год в 9 классе, из расчета 3 ч в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Владение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими

упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты должны отражать:

- 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; формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Метапредметные результаты должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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;

- 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.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.

Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливания 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.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерения 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 элементами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические приемы и комбинации.

Ритмическая гимнастика (Девочки).

Опорные прыжки.

Упражнение и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнение и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Плавание. Основные виды плавания. Старты, повороты, финиш.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Физическая подготовка.

Упражнение для развития основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие силы, выносливости, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие силы, выносливости, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование. 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре. Подготовка к занятиям физической культурой. ОРУ. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту. ОРУ. Метание мяча в цель.	1
2	Высокий старт, стартовый разбег. Ловля и передача. Ведение шагом и бегом правой и левой рукой. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
3	Спринтерский, эстафетный бег. ОРУ. Ловля мяча в парах, тройках через сетку. Игра пионербол.	1
4	Бег 60 м. эстафетный бег. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления правой и левой ногой, передачи в парах, удары по воротам с 7 м. Эстафета.	1
5	Равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
6	Бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8	Обучение отталкиванию в прыжке	1
9	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
10	Метание малого мяча	1
11	Развитие скоростно-силовых качеств	1
12	Бег 1500м	1
13	Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведения мяча	1
14	Ведение мяча на месте и в движении	1
15	Ведение мяча на месте и в движении	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
17	Броски мяча в корзину, стоя на месте	1
18	Броски мяча в корзину, стоя на месте	1
19	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
20	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
21	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
22	Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении	1
23	Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении	1
24	Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении	1
25	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
26	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
27	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
28	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
29	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
30	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
31	Групповые и индивидуальные тактические действия	1

32	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
33	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
34	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
35	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации	1
36	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации	1
37	Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки)	1
38	Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки)	1
39	Опорные прыжки	1
40	Опорные прыжки	1
41	Опорные прыжки	1
42	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики)	1
43	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики)	1
44	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики)	1
45	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки)	1
46	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки)	1
47	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
48	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
49	Основы знаний. Одновременный бесшажный ход	1
50	Основные способы передвижений. Одновременный двухшажный ход	1
51	Основные способы передвижений. Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	1
52	Основные способы передвижений. Попеременный двухшажный ход	1
53	Основные способы передвижений. Техника выполнения поворотов. Повороты переступанием	1
54	Техника выполнения спусков. Спуски и подъемы	1
55	Основные способы передвижений. Техника выполнения подъемов. Подъем «полуелочкой»	1
56	Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений. Торможение «плугом»	1
57	Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений, подъема «елочкой»	1

58	Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений, подъема «елочкой»	1
59	Основные способы передвижений. Техника выполнения торможений. Прохождение дистанции 1 км.	1
60	Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке	1
61	Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке	1
62	Техника выполнения спусков. Техника выполнения торможений. Спуски в средней стойке	1
63	Основные способы передвижений. Прохождение дистанции 2 км.	1
64	Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
65	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении	1
66	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении	1
67	Нижняя прямая подача мяча	1
68	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
69	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
70	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
71	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
72	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
73	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
74	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
75	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
76	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
77	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
78	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
79	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
80	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
81	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
82	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя	1

	прямая подача мяча	
83	Передача и прием мяча стоя на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча	1
84	Прыжок в высоту перешагиванием	1
85	Прыжок в высоту перешагиванием	1
86	Прыжок в высоту перешагиванием	1
87	Прыжок в высоту перешагиванием	1
88	Спринтерский, эстафетный бег	1
89	Спринтерский, эстафетный бег	1
90	Прыжки в длину с разбега	1
91	Прыжки в длину с разбега	1
92	Прыжки в длину с разбега	1
93	Зачет прыжки в длину с разбега \учетный	1
94	Метание малого мяча	1
95	Метание малого мяча	1
96	Метание малого мяча	1
97	Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	1
98	Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	1
99	Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	1
100	Зачет: бег 1000 метров.	1
101	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
102	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1

Тематическое планирование. 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз; дыхательной и зрительной гимнастики. Прыжок в высоту перешагиванием.	1
2	Спринтерский бег. Высокий старт. Спринтерский, эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание малого мяча.	1
4	Бег на результат 60м. Высокий старт, с опорой на одну руку, спринтерский, эстафетный бег. Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.	1
5	Гладкий равномерный бег	1
6	Бег с преодолением препятствий	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег.	1
8	Обучение отталкиванию в прыжке.	1
9	Метание малого мяча с места	1
10	Метание малого мяча, финальное усилие	1
11	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12	Метание малого мяча	1
13	Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведения мяча	1
14	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
16	Броски мяча в корзину, стоя на месте	1
17	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
18	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
19	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
20	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
21	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
23	Броски мяча в корзину, стоя на месте	1
24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
25	Штрафной бросок	1
26	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
27	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
28	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1
29	Штрафной бросок	1
30	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
31	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
32	Групповые и индивидуальные тактические действия	1

33	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
34	Групповые и индивидуальные тактические действия	1
35	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, телосложения, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений	1
36	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации	1
37	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации	1
38	Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки)	1
39	Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки)	1
40	Опорные прыжки	1
41	Опорные прыжки	1
42	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики)	1
43	Упражнения и комбинации на гимнастической бревне (девочки), на перекладине (мальчики)	1
44	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки)	1
45	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки)	1
46	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: на параллельных брусьях (мальчики); на разновысоких брусьях (девочки)	1
47	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
48	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1
50	Попеременный двухшажный	1
51	Зимние подвижные игры.	1
52	Попеременный двухшажный Одновременный бесшажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный Одновременный бесшажный ход.	1
54	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	1
55	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1
56	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой»	1
57	Техника спусков, подъемов, торможений.	1
58	Торможение и поворот упором. Техника спусков.	1

59	Зимние подвижные игры.	1
60	Торможение и поворот упором. Одновременный бесшажный	1
61	Торможение и поворот упором. Одновременный бесшажный	1
62	Соревнования на дистанцию 1 км.	1
63	Основные способы передвижений Прохождение дистанции 2 км.	1
64	Специальные упражнения и технические действия без мяча: техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
65	Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками стоя на месте и в движении	1
66	Нижняя прямая подача мяча	1
67	Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	1
68	Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	1
69	Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	1
70	Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	1
71	Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	1
72	Передача и прием мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча	1
73	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу	1
74	Нижняя прямая подача мяча	1
75	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
76	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
77	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
78	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
79	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
80	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
81	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча	1
82	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	1
83	Передача и прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	1
84	Прыжок в высоту перешагиванием	1
85	Прыжок в высоту перешагиванием	1
86	Прыжок в высоту перешагиванием	1
87	Прыжок в высоту перешагиванием	1

88	Спринтерский бег. Высокий старт	1
89	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
90	Бег на результат 60м. Высокий старт, с опорой на одну руку, спринтерский, эстафетный бег	1
91	Гладкий равномерный бег	1
92	Бег с преодолением препятствий;	1
94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег.	1
94	Обучение отталкиванию в прыжке.	1
95	Метание малого мяча с места	1
96	Метание малого мяча, финальное усилие	1
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Метание малого мяча	1
99	Гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	1
100	Зачет: бег 1500 метров.	1
101	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
102	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1

Тематическое планирование. 7 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по охране труда. Прыжок в высоту перешагиванием.	1
2	Низкий старт Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Спринтерский бег. Высокий старт. Метание малого мяча.	1
3	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку и низкого старта. Прыжки в длину с места (к). Бег с преодолением препятствий. Гладкий равномерный бег.	1
4	Тестирование челночного бега 3х 10м. Разучивание прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
6	Разучивание метание мяча с 4-5 шагов разбега и скрестный шаг. Бег до 4мин с ускорениями по 50-60м.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег до 7мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1
9	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
10	Техника паса в футболе Кросс 1000м (к)	1
11	Бег на 2000 м	1
12	Преодоление полосы препятствий. Спортивная игра «Футбол»	1
13	ТБ на уроках спорт/игр. Повторение техники ловли и передачи мяча в баскетболе	1
14	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках	1
15	Проведение игры «Линейный баскетбол» с элементом ведения и передачи мяча.	1
16	Бросок одной рукой от плеча и ловля мяча	1
17	Ведение мяча с изменением направления	1
18	Повторение техники ведения мяча с изменением направления правой и левой рукой	1
19	Закрепление броска по кольцу после ловли. Проведение учебной игры 3х3 с выполнением заданий по защите	1
20	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1
21	Совершенствование двухсторонней 3х3.	1
22	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра в баскетбол.	1
23	Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4	1
24	Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника	1
25	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1
26	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
27	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1

28	Совершенствование двухсторонней игры 3х3.	1
29	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра в баскетбол.	1
30	Проведение игры в баскетбол 3х3 или 4х4	1
31	Тактические действия 2-х нападающих против одного защитника	1
32	Проведение эстафет с элементами баскетбола.	1
33	Проведение контроля броска баскетбольного мяча в кольцо после ведения Игра «Линейный баскетбол»	1
34	Двусторонняя игра в Баскетбол.	1
35	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с обручами. Повторение акробатических упр.	1
36	Разучивание: мальчики – стойку на голове согнувшись, девочки – кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату	1
37	Два кувырка вперёд слитно. Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приёма (р)	1
38	Проверка кувырков назад. Закрепление техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения.	1
39	Оценивание у мальчиков стойку на голове согнувшись, у девочек – кувырок назад в полушпагат. ОРУ типа зарядки. .	1
40	Оценивание техники лазания по канату в два приёма на количество метров. Упражнения в равновесии на бревне (Р)	1
41	Упражнения в равновесии на бревне (з), Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – ноги врозь через козла в ширину.)	1
42	Круговая тренировка	1
43	Упражнения в равновесии на бревне (з), Опорный прыжок через козла «ноги врозь» и «согнув ноги» (З)	1
44	Обучение: мальчики – переворот в упор толчком двух ног на перекладине; девочки – переворот в упор махом одной и толчком другой.	1
45	Обучение: соскок махом назад с поворотом. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	1
46	Закрепление техники переворотов. Разучивание: мальчики – соединение на перекладине. Совершенствование опорного прыжка: ноги врозь и согнув ноги.	1
47	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
48	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Отработка техники попеременных ходов.	1
50	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Поворот махом.	1
51	Совершенствование одновременного бесшажного хода подъема и спуски на склонах. Эстафеты с передачей палок с этапом до 200 м.	1

52	Оценивание техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1км со средней скоростью.	1
53	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах	1
54	Подъем в гору скользящим шагом. Совершенствование подъемов елочкой и спуски с поворотами вправо и влево. Прохождение дистанции до 2км.	1
55	Оценивание подъема елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Прохождение 2км с 2-3 ускорениями по 80м.	1
56	Совершенствование техники торможения плугом и упором, технику подъемов и спусков. Пройти 2км со средней скоростью. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
57	Оценивание результата на дистанцию 2км. Совершенствовать технику катания с гор. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
58	Встречные эстафеты с использованием склона до 150м.	1
59	Совершенствование поворотов махом. Катание с гор. Прохождение 3км со средней скоростью.	1
60	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
61	Скоростная выносливость. Прохождение дистанции 3 км на результат	1
62	Скоростно - силовая выносливость. Прохождение дистанции 3,5 км на лыжах	1
63	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
64	Волейбол. ТБ на уроках спорт.игр. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	1
65	Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху.	1
66	Закрепление приёма и передачи мяча через сетку после подбрасывания. Подача мяча сверху	1
67	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу	1
68	Совершенствовать подачу мяча сверху. Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки в два паса.	1
69	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра «волейбол» на пол площадки	1
70	Обучение прямого нападающего удара, Закрепление приёму мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки	1
71	Закрепление прямого нападающего удара, совершенствование приёма мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки	1
72	Совершенствование прямого нападающего удара, совершенствование приёма мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки	1
73	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1
74	Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	1
75	Тактика свободного нападения	1

76	Контрольный урок по волейболу.	1
77	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
78	Т.Б. на уроках спорт. игр. Стойка волейболиста. Техника приема и передачи мяча сверху над собой и через сетку.	1
79	Волейбольные упражнения. Подача мяча сверху.	1
80	Закрепление приёма и передачи мяча сверху через сетку Подача мяча сверху. Переход игроков.	1
81	Закрепление подачи мяча сверху. Обучение приёму мяча снизу. Игра у сетки.	1
82	Совершенствовать подачу и приёмы мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны.	1
83	Совершенствование прямого нападающего удара, совершенствование приёма мяча снизу. Игра «волейбол» на пол площадки	1
84	Контрольный урок по волейболу. Игра «Мини-волейбол»	1
85	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики при прыжках в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега с места и трёх шагов разбега	1
86	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (з)	1
87	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (с)	1
88	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (к)	1
89	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Тестирование метания малого мяча на точность	1
90	Тестирование прыжка в длину с места	1
91	Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м.	1
92	Низкий старт, стартовый разгон. Беговые упражнения. Бег 30м.	1
93	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1
94	Тестирование челночного бега 3x10м	1
95	Техника прыжка в длину с разбега	1
96	Закрепление прыжка в длину с разбега	1
97	Прыжок в длину с 11-15 шагов разбега (совершенствование). Обучение метания мяча на дальность	1
98	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1
99	Обучение метания мяча на дальность с5-7 шагов разбега	1
100	Контроль метания мяча на дальность	1
101	Бег на 1000 м	1
102	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1

Тематическое планирование. 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по охране труда. Прыжок в высоту перешагиванием.	1
2	Старт из положения лёжа. Низкий старт. Метание малого мяча.	1
3	Метание малого мяча. Тестирование бега на 60 м с высокого старта.	1
4	Бег по дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
5	Метание малого мяча	1
6	Бег 60м с низкого старта.	1
7	Метание малого мяча на дальность	1
8	Развитие выносливости	1
9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	Бег 2000м	1
11	Развитие выносливости.	1
12	Бег 3000м.	1
13	Основы знаний. Передвижения с поворотами.	1
14	Ловли и передачи мяча двумя руками и одной рукой	1
15	Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1
16	Выбивания мяча	1
17	Действия двух нападающих против одного защитника	1
18	Вырывание мяча	1
19	Действиями двух защитников против двух нападающих	1
20	Перехват мяча при передаче	1
21	Сочетание приёмов	1
22	Учебная игра	1
23	Сочетание приёмов	1
24	Учебная игра	1
25	Учебная игра	1
26	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
27	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
28	Действиями двух защитников против двух нападающих	1
29	Перехват мяча при передаче	1
30	Сочетание приёмов	1
31	Учебная игра	1
32	Сочетание приёмов	1
33	Учебная игра	1
34	Учебная игра	1
35	Т.Б на уроках гимнастики. Кувырки вперед, назад.	1
36	Подъем завесом вне. Стойка на голове и руках.	1
37	Упор на нижней жерди, опускание в вис присев	1
38	Упражнения в равновесии. Длинный кувырок.	1

39	Переключательная низкая (мальчики): выполнение контрольного норматива	1
40	Из упора на руках согнувшись подъем в сед ноги врозь.	1
41	Поднимание прямых ног до угла 90°. Акробатика- проверка контрольного норматива.	1
42	Висы и упоры - подготовка к проверке контрольного норматива	1
43	Обучение опорному прыжку.	1
44	Обучение лазанию по канату. Опорные прыжки.	1
45	Опорные прыжки. Лазание по канату	1
46	Лазание по канату. Опорные прыжки.	1
47	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
48	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
49	Одновременный одношажный ход	1
50	Попеременный двушажный ход	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
53	Прохождение дистанции со сменой ходов	1
54	Одновременный бесшажный ход	1
55	Подъема «елочкой»	1
56	Спуски в средней стойке	1
57	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1
58	Круговая эстафета	1
59	Спуски и подъемы	1
60	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	1
61	Лыжные гонки до 2 км.	1
62	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1
63	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1
64	Т.Б. на уроках по волейболу. Передача мяча двумя руками сверху	1
65	Верхняя передача мяча	1
66	Нижняя прямая подача	1
67	Верхняя передача мяча в парах в прыжке	1
68	Обучение передаче мяча сверху назад за голову	1
69	Прием мяча снизу	1
70	Нижняя прямая подача	1
71	Многократный прием мяча снизу двумя руками	1
72	Нападающий удар по мячу у сетки	1
73	Передача мяча сверху назад за голову в тройках	1
74	Прием мяча снизу двумя руками	1
75	Нижняя прямая подача мяча	1
76	Нападающий удар	1
77	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
78	Нижняя прямая подача	1
79	Многократный прием мяча снизу двумя руками	1

80	Нападающий удар по мячу у сетки	1
81	Передача мяча сверху назад за голову в тройках	1
82	Прием мяча снизу двумя руками	1
83	Нижняя прямая подача мяча	1
84	Нападающий удар	1
85	Прыжок в высоту с разбега	1
86	Прыжок в высоту с разбега	1
87	Прыжок в высоту с разбега	1
88	Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега	1
89	Низкий старт.	1
90	Старт из положения лёжа	1
91	Метание малого мяча	1
92	Бег по дистанции с максимальной скоростью	1
93	Метание малого мяча	1
94	Бег 60м с низкого старта.	1
95	Метание малого мяча на дальность	1
96	Развитие выносливости	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Бег 2000м	1
99	Развитие выносливости.	1
100	Бег 3000м.	1
101	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
102	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1

Тематическое планирование. 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Инструктаж по охране труда. Прыжок в высоту перешагиванием.	1
2	Низкий старт. Метание малого мяча.	1
3	Эстафетный бег. Бег с максимальной скоростью на 60 м .	1
4	Бег 60м с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
5	Метание малого мяча	1
6	Метание малого мяча Прыжок в длину с разбега.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	Бег 2000м	1
11	Развитие выносливости.	1
12	Бег 3000м.	1
13	Основы знаний. Передвижения с изменением направления.	1
14	Ловля мяча при его отскоке от щита	1
15	Обманное движение без мяча	1
16	Ловля мяча одной рукой на месте	1
17	Действия двух нападающих против двух защитников	1
18	Действия трех нападающих против двух защитников	1
19	Ловля мяча одной рукой в прыжке	1
20	Действия трех нападающих против двух защитников	1
21	Бросок одной рукой со среднего расстояния	1
22	Действия трех нападающих против трёх защитников	1
23	Сочетание приёмов	1
24	Учебная игра	1
25	Учебная игра	1
26	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
27	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
28	Ловля мяча одной рукой в прыжке	1
29	Действия трех нападающих против двух защитников	1
30	Бросок одной рукой со среднего расстояния	1
31	Действия трех нападающих против трёх защитников	1
32	Сочетание приёмов	1
33	Учебная игра	1
34	Учебная игра	1
35	Кувырки вперёд и назад. Подтягивание	1
36	Стойка на голове и руках. Подъём переворотом в упор. Равновесия.	1
37	Длинный кувырок. Равновесия. Сгибание разгибание рук в упоре	1

38	Висы и упоры. Акробатика. Равновесия	1
39	Из вися махом одной, подъем в упор. Единоборства.	1
40	Подъем махом вперед. Акробатическая связка	1
41	Акробатическая связка	1
42	Подъем махом вперед в сед ноги врозь	1
43	Лазанье по канату	1
44	Лазанье по канату. Опорные прыжки.	1
45	Лазанье по канату. Опорные прыжки.	1
46	Лазанье по канату. Опорные прыжки.	1
47	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
48	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
49	Попеременный двушажный ход	1
50	Одновременный двушажный	1
51	Переход с одного хода на другой	1
52	Одновременный одношажный ход	1
53	Одновременный бесшажный ход	1
54	Преодоление контр уклонов	1
55	Попеременный четырехшажный ход	1
56	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
57	Попеременный четырехшажный ход	1
58	Преодоление контр уклонов	1
59	Коньковый ход	1
60	Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках	1
61	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
62	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
63	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
64	Т.Б. на уроках по волейболу.	1
65	Передача мяча двумя руками сверху	1
66	Передача мяча через сетку в прыжке	1
67	Нападающий удар через сетку	1
68	Ознакомление с прямой верхней подачей	1
69	Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки	1
70	Прямой нападающий удар из зон 4 (2)	1
71	Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках	1
72	Прямой нападающий удар	1
73	Блок и нападающий удар	1
74	Прием мяча одной рукой	1
75	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	1
76	Нападающего удара	1
77	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
78	Выполнение нормативов комплекса ГТО Учётный	1
79	Прямой нападающий удар из зон 4 (2)	1
80	Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках	1

81	Прямой нападающий удар	1
82	Блок и нападающий удар	1
83	Прием мяча одной рукой	1
84	Прием мяча двумя руками снизу после подачи	1
85	Нападающего удара	1
86	Прыжок в высоту с разбега	1
87	Прыжок в высоту с разбега	1
88	Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега	1
89	Низкий старт	1
90	Низкий старт	1
91	Эстафетный бег	1
92	Бег 60м с максимальной скоростью	1
93	Метание малого мяча	1
94	Метание малого мяча Прыжок в длину с разбега.	1
95	Прыжок в длину с разбега.	1
96	Метание малого мяча на дальность	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Бег 2000м	1
99	Бег 3000м	1