

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Федоровича Самаркина с. Новая Кармала муниципального района Кошкинский Самарской области

ПРОВЕРЕНО

И.о. заместителя директора  
по УВР Макарова Л.И.  
Дата проверки 28.06.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: Толстикова И.Н.  
Приказ № 52/2-од от 20.08.2021г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 70776ff2e7013b0431d961e197059b3ba61000f4  
Владелец Толстикова Ирина Николаевна  
Действителен с 18.06.2020 по 18.09.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Предмет** Фзическая культура классы 5 – 9

**Учитель** Петров А.А

**Кол-во часов по учебному плану** 5 кл. – 102, 6 кл. - 102, 7 кл. - 102, 8 кл. - 102, 9 кл. -102 в год:  
в неделю 5 кл.- 3ч, 6 кл.- 3ч, 7 кл.- 3ч, 8 кл.- 3ч, 9 кл.- 3 часа

**Составлена в соответствии с программой** «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы.» Лях В.И. -М.:Просвещение, 2019.

Учебник:

1. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура 5-7 классы. -М.: Просвещение, 2019
2. Лях В.И.Физическая культура 8-9 классы.- М.: Просвещение, 2018

РАССМОТРЕНА на заседании МС школы

Протокол № 5 от 21 июня 2021г.

Председатель МС Макарова Л.И.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала и авторской программы для 5 – 9 класса, указанной на титульной странице Учебного плана основного общего образования ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала на 2021-2022 учебный год.

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в

оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих результатов.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

- **Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:**
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- **Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**
- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- - Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

### **Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры»**

#### **в являются:**

- 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.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

***В результате изучения курса Физическая культура 9 класса учащиеся  
Научатся в сфере предметных результатов***

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- производить 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;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре.**

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

движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе являются:**

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме внеурочной деятельности);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Содержание уроков определяется государственной программой составленной на основе научных данных и практического опыта учителей, отображающей единство теории и практики. Выполнение государственной программы является обязательным условием при проведении уроков физической культуры.

**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. Эти уроки имеют свои 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 физической 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.).

**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.

## Календарно-тематическое планирование

**Вариант:** /Физкультура/5 класс/Физ-ра ФГОС

**Общее количество часов:** 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях л/а. Легкоатлетическое троеборье	1		
2.	Учет бега на 30 метров с высокого старта.	1		
3.	Старт с опорой на одну руку и высокий старт	1		
4.	Учет прыжка в длину с места	1		
5.	Старт с опорой на одну руку	1		
6.	Учет техники старта с опорой на одну руку. Метание мяча	1		
7.	Учет бега на 60 метров. Бег до 9 мин	1		
8.	Метание мяча с разбега	1		
9.	Учет техники прыжка в длину с разбега. Бег 5 мин	1		
10.	Учет метания мяча 150 гр. с разбега	1		
11.	Сов-ие техники преодоления препятствий	1		

12.	Бег 2000 метров без учета времени	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				
1.	Техника передвижений и остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами	1		
2.	Повторение техники передвижений и остановка прыжком	1		
3.	Разучивание передач мяча в парах и в тройках со сменой мест	1		
4.	Сов-ие изученного материала	1		
5.	Техника ведения мяча правой и левой рукой в шаге	1		
6.	Сов-ие техники пройденных элементов. Перестрелка	1		
7.	Разучивание бросков по кольцу одной с места. Ведения мяча	1		
8.	Игра " Перестрелка"	1		
9.	Эстафеты с ведением мяча	1		
10.	Сов-ие бросков по кольцу одной с места	1		
11.	Обучение игре по упрощенным правилам 3*3	1		
12.	Игра 3*3. Тренировка в подтягивании	1		
13.	Тренировка по подтягиванию на перекладине	1		
14.	Игра 3*3. Учет подтягивания	1		
15.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях гимнастикой. Кувырки вперед. Лазанье в 2 приема	1		
2.	Строевые упр. Кувырки назад в группировке. Кувырки вперед	1		
3.	Эстафеты с кувырками вперед и назад	1		
4.	Сов-ие кувырков. Стойка на лопатках перекатом назад. Акробатическая комбинация	1		
5.	Проверка техники кувырков вперед. Сов-ие кувырков назад и стойки на лопатках	1		
6.	Проверка техники кувырков назад. Сов-ие акробатической комбинации	1		
7.	Лазанье по канату в два приема и комбинация	1		
8.	Учет техники стойки на лопатках перекатом назад. Ходьба по скамейке приставными шагами	1		
9.	Контроль акробатического соединения. Игра -эстафета	1		
10.	На скамейке соскок прогнувшись, ходьба, повороты в приседе	1		
11.	Учет техники лазанья по канату. Висы согнувшись и прогнувшись	1		

12.	Учет ходьбы по бревну приставными шагами. Опорный прыжок.	1		
13.	Опорный прыжок. Сов-ие упражнений на скамейке и перекладине	1		
14.	Учет приседания и поворотов в приседе	1		
15.	Опорный прыжок. Проверка техники соскока прогнувшись	1		
16.	Сов-ие висов и упорови опорного прыжка	1		
17.	Проверка техники висов согнувшись и прогнувшись. Опорный прыжок	1		
18.	Проведение гимнастической полосы препятствий	1		
19.	Проверка техники опорного прыжка	1		
20.	Контрольное упражнение по подтягиванию	1		
21.	Проведение гимнастической полосы препятствий: скамейка, канат, Гим. стенка, кувырки	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Повторение попеременного и одновременного 2х шажного хода. 1 км.	1		
2.	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок	1		
3.	Учет одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000 м	1		
4.	Сов-ие техники одновременного бесшажного хода. 1 км	1		
5.	Учет техники одновременного бесшажного хода. 1 км	1		
6.	Обучение подъему елочкой. Дистанция 1 км	1		
7.	Техника спусков в средней стойке. Встречные эстафеты без палок. Дистанция 2 км в медленном темпе	1		
8.	Обучению торможению плугом. Спуски и подъемы. Дистанция 2 км	1		
9.	Дистанция 2 км с применением изученных ходов	1		
10.	Сов-ие техники подъема елочкой и спуска в средней стойке. 2 км	1		
11.	Сов-ие торможение плугом. Дистанция 2 км с применением изученных ходов	1		
12.	Учет техники подъема елочкой и спуск в основной стойке. Торможение плугом	1		
13.	Сов-ие техники торможения плугом. Дистанция 2,5 км	1		
14.	Катание с горок повторение спуски и подъемы	1		

15.	Учет освоения техники торможения плугом. 3 км со средней скоростью	1		
16.	Сов-ие изученных ходов. 3 км	1		
17.	Круговые эстафеты с этапом 150 метров	1		
18.	Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью	1		
19.	Проведение соревнований по лыжным гонкам на дистанции 1 км	1		
20.	Обучение повороту плугом с горки	1		
21.	Проведение круговой эстафеты с этапом 150 м	1		
22.	Проведение круговой эстафеты с этапом 150 м.	1		
23.	Проведение круговой эстафеты с этапом 150 м..	1		
24.	Проведение круговой эстафеты с этапом 150 м,	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры. - 6 ч</i>				
1.	Учет ведения мяча змейкой. Эстафеты баскетболиста	1		
2.	Сов-ие передач мяча одной от плеча на месте и в движении	1		
3.	Эстафеты баскетболиста	1		
4.	Передачи мяча двумя руками после ведения. Игра "Мяч ловцу"	1		
5.	Сов-ие бросков мяча с места снизу. Игра "Мяч ловцу"	1		
6.	Проведение упражнений на развитие ловкости	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 24 ч</i>				
1.	Строевые упражнения.Прыжок в высоту "перешагиванием"	1		
2.	Закрепление прыжка в высоту, подбор разбега. Бег 1 мин	1		
3.	Учет бега на 30 метров с высокого старта. Прыжок в высоту. Бег 1 мин	1		
4.	Сов-ие прыжка в высоту.	1		
5.	Учет освоения техники прыжка в высоту, прыжок в длину. Бег 2 мин	1		
6.	Учет челночного бега. Игра "Перестрелка". Бег 2 мин	1		
7.	Разучивание старта с опорой на одну руку. Бег 3 мин	1		
8.	Старт с опорой на одну руку. Стойки и перемещения баскетболиста	1		
9.	Ловля и передачи двумя руками с перемещением. Бег 3 мин	1		
10.	Бросок по кольцу одной от плеча. Бег 3 мин с ускорениями	1		
11.	Учет техники старта с опорой на одну руку. Элементы баскетбола	1		
12.	ОРУ с мячами. Бег 4 мин	1		
13.	Учет бега на 60 метров со старта с опорой на одну руку. Бег 5 мин	1		

14.	Разучивание прыжка в длину с разбега. Бег 5 мин	1		
15.	Прыжок в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега. Бег 5 мин	1		
16.	Прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега. Бег 5 мин	1		
17.	Сов-ие прыжка в длину и разбега в метаниях мяча. Бег 6 мин	1		
18.	Учет техники прыжка в длину с разбега. Бег 7 мин	1		
19.	Сов-ие техники метания на дальность. Эстафета с палочкой	1		
20.	Учет техники разбега в три шага с замахом руки в метании мяча на дальность. Эстафета с палочкой.	1		
21.	Встречная эстафета с палочкой. Бег 7 мин	1		
22.	Бег на 1500 метров	1		
23.	Упражнение в движении с преодолением препятствий.	1		
24.	Контрольный урок по подтягиванию на перекладине. Подведение итогов	1		

**Вариант:** /Физкультура/6 класс/Физ-ра ФГОС

**Общее количество часов:** 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>				
1.	Инструктаж по охране труда (ОТ). Круговая тренировка	1		
2.	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1		
3.	Прыжок в длину с места – контроль на результат	1		
4.	Спринтерский бег 30 м – контроль на результат.	1		
5.	Высокий старт – контроль на технику	1		
6.	Учет бега на 60 метров с низкого старта. Метание мяча. Бег 4 мин	1		
7.	Прыжок в длину и метание мяча	1		
8.	Учет прыжка в длину с места и с разбега. Бег 6 мин с ускорениями	1		
9.	Учет техники метания мяча с разбега. Бег 7 мин с ускорениями	1		
10.	Преодоление полосы препятствий. Учет метания мяча на дальность. Бег 8 мин	1		

11.	Учет бега на 1500 метров. Игра "Пионербол"	1		
12.	Сов-ие преодоления полосы препятствий. Бег 7 мин	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				
1.	Ловля и передачи двумя руками с перемещением. Быстрые передачи со сменой мест	1		
2.	Сов-ие быстрых передач различными способами со сменой мест в тройках	1		
3.	Игры с элементом ведения и передач мяча	1		
4.	Сов-ие изученного материала с баскетбольными мячами	1		
5.	Эстафеты баскетболиста	1		
6.	Техника ведения мяча правой и левой рукой шагом и бегом, ведение и бросок по кольцу. Эстафеты	1		
7.	Бросок по кольцу после ведения. Игра 3*3 по упрощенным правилам	1		
8.	Сов-ие баскетбольных приемов	1		
9.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам 3*3	1		
10.	Тренировка по подтягиванию на перекладине. Учебно-тренировочная игра	1		
11.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
12.	Тренировка по подтягиванию на перекладине. Игра "Перестрелка"	1		
13.	Тренировка по подтягиванию на перекладине. Учебно-тренировочная игра.	1		
14.	Учет подтягивания на перекладине. Игра "Перестрелка"	1		
15.	Игра "Перестрелка"	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях гимнастикой. Дев-акробатическое соединение. Мал-лазанье по канату	1		
2.	Учет техники кувырков вперед. Сов-ие кувырков назад, моста, лазанью по канату в три приема	1		
3.	Сов-ие акробатических упражнений, лазанья по канату в три и два приема	1		
4.	Учет кувырков назад. Лазанье по канату. Комбинация.	1		
5.	Учет упражнения мост. Лазанье по канату, акробатическое соединение	1		
6.	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Игра с скакалкой	1		
7.	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Эстафеты	1		
8.	Прыжки со скакалкой. Комбинация и канат	1		

9.	Лазанье по канату в два приема и комбинация	1		
10.	Учет техники лазанья по канату на количество метров и акробатическое соединение	1		
11.	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из вися. Опорный прыжок	1		
12.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты	1		
13.	Подъем переворотом и соскок боком назад. Учет опорного прыжка	1		
14.	Подъем переворотом и соскок боком назад, опорный прыжок	1		
15.	Учет опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Игра с преодолением препятствий	1		
16.	Учет подъема переворотом махом одной ноги	1		
17.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
18.	Учет техники соскока с поворотом из упора. Соединение на перекладине	1		
19.	Учет техники соединения на перекладине. Тренировка по подтягиванию	1		
20.	Учет подтягивания на перекладине. Преодоление гим. полосы препятствий	1		
21.	Проведение контрольного троеборья	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Повторение попеременного и одновременного 2х шажного хода. 1 км.	1		
2.	Учет техники попеременного двухшажного хода. Скольжение без палок	1		
3.	Сов-ие одновременных ходов-бесшажного, одношажного, двухшажного. 1 км	1		
4.	Учет техники одновременного двухшажного хода.	1		
5.	Учет одновременного одношажного хода. 2 км	1		
6.	Сов-ие техники лыжных ходов. Катание с гор	1		
7.	Учет техники одновременного бесшажного хода. Повторение - торможение плугом. Подъем в гору скользящим шагом- движение руками	1		
8.	Учет техники торможения "плугом". Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Дистанция 2 км	1		

9.	Дистанция 3 км со сменой ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями по 150-200 метров	1		
10.	Учет техники спуска в основной стойке. Дистанция 2 км на скорость	1		
11.	Организация лыжных гонок на 1 и 2 км	1		
12.	Спуски со склона в парах и тройках. Прохождение контрольной прикидки на 2 км	1		
13.	Учет техники подъема скользящим шагом Повороты на спуске. Дистанция 3 км	1		
14.	Учет техники поворотов при спуске. Дистанция 3 км	1		
15.	Сов-ие поворотов при спуске. 3 км	1		
16.	Сов-ие техники изученного материала	1		
17.	Встречные эстафеты на склоне. Дистанция 3 км на время	1		
18.	Развитие скоростной выносливости во встречных эстафетах	1		
19.	Линейные эстафеты с палками и без палок	1		
20.	Соревнования по лыжным гонкам	1		
21.	Сов-ие техники изученного материала на лыжах	1		
22.	Круговая эстафета с палками и без палок с этапом до 200 м	1		
23.	Катание с гор. Дистанция 3 км в медленном темпе	1		
24.	Сов-ие техники изученного материала на лыжах.	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры. - 6 ч</i>				
1.	Повторение техники упражнений по баскетболу.	1		
2.	Учебно- тренировочная и в баскетбол 3*3	1		
3.	Учебно- тренировочная и в баскетбол 4*4	1		
4.	Учебная игра в баскетбол 4*4 или 3*3	1		
5.	ОРУ с мячами. Учебная игра в баскетбол 4*4	1		
6.	Учебная игра в баскетбол 4*4 или 3*3.	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 6 ч</i>				
1.	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. "Перестрелка". Бег 1 мин	1		
2.	Учет бега на 30 метров. Прыжок в высоту. "Перестрелка" с двумя мячами	1		
3.	Место отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту. Бег 1 мин	1		



4.	Прыжок в высоту. "Перестрелка" с одним мячом. Бег 1 мин	1		
5.	Учет прыжка в длину с места. Сов-ие прыжка в высоту с разбега	1		
6.	Учет прыжка в высоту с разбега. "Перестрелка" с двумя мячами. Бег 2 мин.	1		
<i>Раздел 7: Спортивные игры.. - 6 ч</i>				
1.	Строевые упражнения. Сов-ие элементов баскетбола. Бег 3 мин	1		
2.	Повторение техники упражнений в баскетболе- ловли и передачи, броски после ведения, передачи парами	1		
3.	Повторение техники упражнений в баскетболе- ловли и передачи, броски после ведения, передачи парами. Бег 3 мин	1		
4.	Метание мяча в горизонтальную цель. Учебная игра в баскетбол	1		
5.	Учет метания мяча в горизонтальную цель. Учебная игра 3*3	1		
6.	Учет бега на 60 м. Учебная игра 4*4. Бег 4 мин	1		
<i>Раздел 8: Легкая атлетика 2 - 12 ч</i>				
1.	Проведение беговых, прыжковых упражнений в движении. Прыжок в длину с разбега	1		
2.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 5 мин	1		
3.	Сов-ие прыжка в длину и закрепление метания мяча. Бег 5 мин	1		
4.	Сов-ие прыжка в длину и метания мяча с разбега	1		
5.	Сов-ие прыжка в длину и метания мяча с разбега	1		
6.	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов разбега	1		
7.	Учет техники метания мяча. Эстафеты с палочкой с этапом 40 м. Бег 5 мин	1		
8.	Круговые и встречные эстафеты с палочкой. Бег 5 мин	1		
9.	Эстафеты с палочкой с этапом 40 м. Бег 5 мин	1		
10.	Учет бега на 1500 метров	1		
11.	Учет подтягивания на перекладине. Эстафеты.	1		
12.	Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий. Итоги.	1		

**Общее количество часов: 102**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>				
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Легкоатлетическое троеборье	1		
2.	Контроль бега на 30 метров. Линейная эстафета	1		
3.	Сов-ие низкого старта. Бег 4 мин	1		
4.	Контроль прыжка в длину с места. Низкий старт. Разбег в прыжках в длину. Бег 4 мин	1		
5.	Прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега.	1		
6.	Контроль техники низкого старта. Бег 6 мин с 2-3 ускорениями	1		
7.	Контроль бега на 60 метров с низкого старта. Метание мяча, прыжок в длину	1		
8.	Сов-ие техники прыжков и метания	1		
9.	Контроль техники прыжка в длину с разбега. Бег 7 мин с ускорениями. Метание	1		
10.	Контроль метания. Преодоление полосы препятствий	1		
11.	Преодоление полосы препятствий. Бег 8 мин	1		
12.	Контроль бега на 1500 метров. Игра "Пионербол"	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				
1.	Обучение передаче мяча сверху	1		
2.	Обучение приему мяча сверху	1		
3.	Совершенствование приемов и передач	1		
4.	Обучение приему мяча сверху через сетку	1		
5.	Обучение нижней прямо подаче с 4-6 м	1		
6.	Закрепление нижней прямой подачи	1		
7.	Сов-ие пройденных элементов	1		
8.	Прием мяча сверху через сетку	1		
9.	Ознакомление с игрой "Картошка"	1		
10.	Игра "Пионербол"	1		
11.	Игра "Мяч в воздухе"	1		
12.	Игра "Картошка"	1		
13.	Игра "Картошка".	1		
14.	Контроль подтягивания на перекладине. Игра "Картошка"	1		
15.	Игра "Мяч в воздухе".	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				

1.	ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение акробатических упражнений	1		
2.	Разучивание: м- стойка на голове согнувшись, д- кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату	1		
3.	Разучивание акробатического соединения	1		
4.	Сов- ие лазанья по канату. Повторение акробатического соединения	1		
5.	Контроль: М- кувырок вперед в стойку на лопатках, Д- мост из положения стоя	1		
6.	Сов-ие акробатического соединения, лазанья по канату. Игры с скакалками	1		
7.	Контроль: М- стойка на голове согнувшись, Д- кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату, соединения	1		
8.	Контроль акробатического соединения. Сов-ие лазанья по канату	1		
9.	Сов- ие лазанья по канату. Игры	1		
10.	Контроль лазанья по канату. Опорный прыжок: М- согнув ноги через козла в длину, Д- ноги врозь через козла в ширину	1		
11.	Обучение: М- переворот в упор толчком двух ног на перекладине, Д- переворот в упор махом одной и толчком другой. Опорный прыжок	1		
12.	Обучение: соскок махом назад с поворотом. Опорный прыжок. Игры	1		
13.	Закрепление переворотов и техники опорных прыжков. М- соединение на перекладине	1		
14.	Контроль прыжка через козла. Д- соединение на перекладине. Сов- ие переворотов на перекладине	1		
15.	Сов-ие упражнений на перекладине. Игры	1		
16.	Повторение упражнений на перекладине. Игры с преодолением препятствий	1		
17.	Контроль: М- переворот в упор, Д- махом одной и толчком другой переворот. Соединение на перекладине. Тренировка в подтягивании	1		
18.	Контроль- соскок махом назад. Тренировка в подтягивании.	1		
19.	Соединение на перекладине. Тренировка в подтягивании	1		
20.	Контроль- соединения на перекладине.	1		

21.	Контроль результата в подтягивании. Гимнастическая полоса препятствий	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременные ходы	1		
2.	Контроль техники одновременного двухшажного хода. Одновременные ходы	1		
3.	Сов-ие одновременного бесшажного хода, подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с этапом 200 м	1		
4.	Контроль техники одновременного бесшажного хода. 1 км	1		
5.	Контроль техники одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом	1		
6.	Сов-ие подъемов и спусков. Дистанция 2 км со средней скоростью	1		
7.	Контроль подъем в гору скользящим шагом. Подъем елочкой и спуски с поворотами вправо, влево. 2 км	1		
8.	Контроль подъем елочкой и спуски с поворотами. 2 км с 2-3 ускорениями	1		
9.	Сов-ие торможения плугом и упором. 2 км с переменной скоростью	1		
10.	Контроль результата на дистанции 2 км	1		
11.	Закрепление техники поворот махом	1		
12.	Совершенствование поворот махом	1		
13.	Совершенствование поворот махом. Эстафеты	1		
14.	Дистанция 3 км	1		
15.	Контроль техники поворот махом	1		
16.	Совершенствование навыков катания с горы	1		
17.	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
18.	Лыжные гонки на 3 км	1		
19.	Сов-ие навыков катания с горы	1		
20.	Дистанция 4 км с средней скоростью	1		
21.	Катание с горок. Дистанция 5 км со средней скоростью	1		
22.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1		
23.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	1		
24.	Прохождение дистанции до 3;5 км со средней скоростью.	1		

<i>Раздел 5: Спортивные игры.. - 6 ч</i>				
1.	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах.	1		
2.	Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.	1		
3.	Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча.	1		
4.	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4.	1		
5.	Контроль бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры.	1		
6.	Учебно-тренировочная игра.	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 6 ч</i>				
1.	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивным играм. Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1		
2.	Контроль результата 30 м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	1		
3.	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин.	1		
4.	Контроль прыжков в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с набивными мячами.	1		
5.	Контроль результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег до 3 мин с 2 ускорениями.	1		
6.	Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3 мин с несколькими ускорениями.	1		
<i>Раздел 7: Спортивные игры... - 6 ч</i>				
1.	Совершенствование материала по баскетболу и волейболу.	1		
2.	Проведение интенсивного комплекса упражнений типа зарядки. Учебно-тренировочные игры 4х4. Медленный бег до 4 мин	1		
3.	Совершенствование учебного материала по баскетболу и волейболу. Бег до 4 мин.	1		

4.	Проведение комплекса с набивными мячами в парах. Ознакомление с положениями низкого старта. Учебно-тренировочная игра.	1		
5.	Совершенствование положения низкого старта. Медленный бег до 4 мин с несколькими ускорениями до 50 м	1		
6.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5.	1		
<i>Раздел 8: Легкая атлетика.. - 12 ч</i>				
1.	Контроль результата в беге на 60 м. Игра «Мяч в воздухе».	1		
2.	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги.	1		
3.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1		
4.	Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов	1		
5.	Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча.	1		
6.	Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин.	1		
7.	Контроль результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1		
8.	Контроль результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков.	1		
9.	Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50 м.	1		
10.	Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты с этапом до 50 м.	1		
11.	Контроль результатов в подтягивании на перекладине.	1		
12.	Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50 м.	1		

**Вариант:** /Физкультура/8 класс/Физ-ра 8 кл. ФГОС

**Общее количество часов:** 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>				

1.	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Легкоатлетическое троеборье	1		
2.	Контроль бега на 30 метров. Низкий старт и стартовый разгон	1		
3.	Совершенствование низкого старта. Бег до 4 мин с 2-3 ускорениями до 50 м.	1		
4.	Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег 5мин с 2-3 ускорениями.	1		
5.	Совершенствование техники прыжка с разбега, низкого старта и разгона.	1		
6.	Контроль техники низкого старта. Повторение техники метания мяча с разбега. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями.	1		
7.	Контроль результата в беге на 60мин. Игра «Старты с преследованием». Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м	1		
8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). Бег 9мин.	1		
9.	Контроль результата по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1		
10.	Контроль результата в метании мяча на дальность с разбега. Проведение 10мин бега с 2-3 ускорениями до 100м.	1		
11.	Проведение игры «Пионербол». Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100 м.	1		
12.	Контроль результата в беге на 2000 м. Игра «Пионербол».	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				
1.	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ведения. Волейбол: обучение технике передачи мяча сверху.	1		
2.	Баскетбол: обучение штрафному броску двумя руками. Волейбол: обучение технике приема мяча в парах или тройках.	1		
3.	Баскетбол: обучение передачи в парах в движении одной рукой. Волейбол: обучение нижней прямой подаче.	1		
4.	Баскетбол: совершенствование техники броска после ведения, штрафного броска. Волейбол: обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху.	1		

5.	Баскетбол: совершенствование ранее пройденных элементов. Волейбол: совершенствование техники пройденных элементов.	1		
6.	Совершенствование техники пройденных элементов в баскетболе и волейболе.	1		
7.	Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола и волейбола.	1		
8.	Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах.	1		
9.	Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении.	1		
10.	Проведение тренировки в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Игра «Картошка».	1		
11.	Повторение элементов волейбола. Игра 4х4 с заданием в защите.	1		
12.	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола.	1		
13.	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра с элементами волейбола.	1		
14.	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1		
15.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Рассказ об охране труда на уроках гимнастики. Обучение кувыркам вперед и назад. Лазание по канату.	1		
2.	Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. Обучение: мальчики – длинный кувырок; девочки – кувырок назад в полушаг.	1		
3.	Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места; с девочками – разучивание переход с моста на одно колено.	1		
4.	Разучивание акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне, лазание.	1		
5.	Контроль кувырка вперед и назад. Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату.	1		
6.	Совершенствование акробатических упражнений, лазание по канату.	1		



7.	Контроль: мальчики – длинный кувырок с прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. Совершенствование акробатического соединения.	1		
8.	Контроль: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено.	1		
9.	Совершенствование техники лазания по канату, акробатического соединения.	1		
10.	Контроль акробатического соединения. Совершенствовать лазание.	1		
11.	Контроль лазание по канату на скорость. Разучивание: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь другой	1		
12.	Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор.	1		
13.	Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	1		
14.	Контроль: мальчики – переворот в упор толчком двух ног; девочки – прыжок в упор на низкой и опускание в упор присев.	1		
15.	Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100).	1		
16.	Контроль: мальчики – из виса на подколенках опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом и толчком на низкой перекладине. Совершенствование соединения на снарядах.	1		
17.	Совершенствование соединения на снарядах. Совершенствование технику опорного прыжка.	1		
18.	Контроль соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища.	1		
19.	Контроль освоение опорного прыжка. Полоса препятствий – скамья, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок.	1		
20.	Контроль результата по подтягиванию на перекладине. Повторение гимнастической полосы препятствий.	1		

21.	Полоса препятствий из 5-6 препятствий.	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Охрана труда на уроках по лыжной подготовке. Контроль попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
2.	Контроль техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1		
3.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		
4.	Контроль техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		
5.	Прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	1		
6.	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60 гр. Прохождение 2км.	1		
7.	Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении до 2-х км.	1		
8.	Контроль техники торможения плугом. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение 2км.	1		
9.	Контроль техники поворота плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2км.	1		
10.	Контроль техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции 2км.	1		
11.	Контрольная гонка 2км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов.	1		
12.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	1		
13.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		
14.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности.	1		
15.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		
16.	Прохождение 3км со средней скоростью.	1		
17.	Контрольная гонка на дистанции 3км.	1		

18.	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1		
19.	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость.	1		
20.	Прохождение дистанции 4км со средней скоростью.	1		
21.	Прохождение дистанции 4-5 км со средней скоростью.	1		
22.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1		
23.	Прохождение отрезков 3 x 300 м. совершенствование техники лыжных ходов.	1		
24.	Прохождение дистанции до 4-5 км со средней скоростью.	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры. - 6 ч</i>				
1.	Баскетбол: разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Проведение ОРУ с набивными мячами в парах.	1		
2.	Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3х3.	1		
3.	Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра 4х4.	1		
4.	Баскетбол: контроль действий игрока в защите. Совершенствование техники попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	1		
5.	Баскетбол: Контроль штрафного броска в кольцо. Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу.	1		
6.	Баскетбол: контроль 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий.	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 6 ч</i>				
1.	Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1		
2.	Контроль бега на 30 м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1		
3.	Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе.	1		
4.	Контроль прыжки в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов. Бег до 4мин.	1		

5.	Контроль результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1		
6.	Баскетбол: повторение различных передачи, бросков по кольцу после ведения, штрафные броски. Волейбол: повторение передач мяча снизу и сверху. Бег	1		
<i>Раздел 7: Спортивные игры.. - 6 ч</i>				
1.	Учебно-тренировочные игры 4x4 с заданиями. Бег до 5 мин.	1		
2.	Баскетбол: передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Волейбол: игра по упрощенным правилам. Бег до 5мин.	1		
3.	Учебно-тренировочная игра 5x5 по заданиям. Бег до 5 мин.	1		
4.	Учебно-тренировочная игра 5x5. бег до 5 мин.	1		
5.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1		
6.	Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. Бег до 6 мин.	1		
<i>Раздел 8: Легкая атлетика.. - 12 ч</i>				
1.	Контроль результата в беге на 60 м. Медленный бег до 6 мин.	1		
2.	Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин.	1		
3.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150 г на дальность с разбега. Бег до 6 мин.	1		
4.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин.	1		
5.	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6 мин.	1		
6.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега. Бег до 7 мин.	1		
7.	Контроль результата в прыжках в длину с разбега.	1		
8.	Контроль результата в метаниях мяча на дальность. Бег до 7 мин.	1		
9.	Эстафеты с этапом до 60 м. Бег 7 мин.	1		
10.	Контроль бега на 2000 м. Игра «Пионербол».	1		
11.	Контроль результата в подтягивании на перекладине. Игра «Пионербол».	1		

12.	Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Эстафеты с этапом до 60м.	1		
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	--	--

**Вариант:** /Физкультура/9 класс/Физ-ра 9 кл. ФГОС

**Общее количество часов:** 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>				
1.	Охрана труда на уроках легкой атлетики. Легкоатлетическое троеборье.	1		
2.	Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Контроль результата в беге на 30 м.	1		
3.	Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин.	1		
4.	Контроль результата в прыжках в длину с места. Низкий старт с преследованием. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху.	1		
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. Бег до 6 мин.	1		
6.	Контроль результата в беге на 60 м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м.	1		
7.	Контроль техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча.	1		
8.	Совершенствование техники метания мяча 150 гр на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег до 10 мин с ускорениями.	1		
9.	Контроль результата в прыжках в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями.	1		
10.	Контроль результата в метании мяча на дальность. Бег до 11 мин с 2-3 ускорениями.	1		
11.	Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег до 11 мин с 2-3 ускорениями.	1		
12.	Контроль результата в беге на 2000 м.	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				

1.	Повторение различных передач мяча в баскетболе и волейболе.	1		
2.	Баскетбол: разучивание технике ведения правой и левой рукой. Волейбол: разучивание передаче мяча через сетку с перемещением.	1		
3.	Баскетбол: разучивание бросков по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание нижней прямой подачи.	1		
4.	Баскетбол: разучивание тактических действий в нападении. Волейбол: разучивание приема мяча снизу после подачи.	1		
5.	Баскетбол: совершенствование изученных элементов. Волейбол: закрепление приема мяча снизу после подачи.	1		
6.	Баскетбол: игра «Собачка». Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		
7.	Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: игра с элементами волейбола.	1		
8.	Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		
9.	Игра «Собачка», «Мяч в воздухе».	1		
10.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	1		
11.	Тренировка в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочные игры 4x4 или 5x5	1		
12.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		
13.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4x4. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1		
14.	Контроль результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
15.	Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Охрана труда на уроках гимнастики. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове.	1		
2.	Девочки: совершенствование соскока с колена махом, мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка.	1		
3.	Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка.	1		

4.	Девочки: Контроль техники сед углом и соскок с колена махом назад. Мальчики: Контроль лазания по канату на руках.	1		
5.	Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате.	1		
6.	Девочки: Контроль кувырка вперед с выпада вперед. Мальчики: контроль стойки на голове и руках силой.	1		
7.	Девочки: Контроль моста из положения стоя – встать. Мальчики: контроль длинного кувырка с 3-4 шагов.	1		
8.	Совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату на скорость.	1		
9.	Контроль техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.	1		
10.	Контроль лазания по канату. Мальчики: разучить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса согнувшись.	1		
11.	Девочки: вис согнувшись, разучивание вис прогнувшись. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор.	1		
12.	Девочки: разучивание из виса на подколенках соскок в упор присев. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине.	1		
13.	Девочки: закрепление виса на подколенках и соскок в упор присев. Мальчики: закрепление техники соскока из размахивания.	1		
14.	Девочки: Контроль виса согнувшись. Мальчики: контроль переворота в упор на низкой перекладине.	1		
15.	Контроль: мальчики – размахивание и соскок назад; девочки – вис прогнувшись. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1		
16.	Закрепление техники опорного прыжка.	1		
17.	Мальчики: контроль переворота в упор на высокой перекладине. Девочки: контроль из виса на подколенках соскок в упор присев.	1		

18.	Совершенствование техники опорных прыжков.	1		
19.	Контроль техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию.	1		
20.	Контроль результата по подтягиванию на перекладине.	1		
21.	Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий.	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Охрана труда на лыжной подготовке. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1		
2.	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1		
3.	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1		
4.	Контроль техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км.	1		
5.	Контроль умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1 км. Повторение переменного четырехшажного хода.	1		
6.	Ознакомление с техникой преодоления конструкторов. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
7.	Контроль техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1		
8.	Контроль техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		
9.	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		
10.	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1		
11.	Контроль результата на дистанции 2 км.	1		
12.	Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	1		



13.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1		
14.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км.	1		
15.	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4 км.	1		
16.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1		
17.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
18.	Совершенствование лыжных ходов.	1		
19.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3 км.	1		
20.	Соревнования на дистанции 2 км и 3 км.	1		
21.	Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1		
22.	Прохождение дистанции 3 и 5 км.	1		
23.	Прохождение 3 и 5 км с использованием изученных ходов.	1		
24.	Прохождение 3 и 5 км в среднем темпе.	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры. - 6 ч</i>				
1.	Проведение учебно - тренировочных игр по баскетболу и волейболу.	1		
2.	Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.	1		
3.	Учебно – тренировочные игры.	1		
4.	Учебно – тренировочные игры в баскетбол 5х5 и в волейбол в три подачи.	1		
5.	Контроль техники броска по кольцу после ведения и броски после подачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе.	1		
6.	Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика.. - 6 ч</i>				
1.	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивных игр. Повторение разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег 3мин.	1		
2.	Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин.	1		
3.	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафеты с набивными мячами.	1		

4.	Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин.	1		
5.	Контроль техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин.	1		
6.	Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1		
<i>Раздел 7: Спортивные игры... - 6 ч</i>				
1.	Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1		
2.	Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1		
3.	Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег до 5 мин. Учебная игра	1		
4.	Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. Бег до 5 мин.	1		
5.	Контроль техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе; верхней прямой подачи в волейболе; бега на 30м. Бег до 5 мин.	1		
6.	Совершенствование техники стартов и игровых упражнений в спортивных играх. Бег 6мин.	1		
<i>Раздел 8: Легкая атлетика... - 12 ч</i>				
1.	Контроль результата в беге на 60 м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6 мин.	1		
2.	Повторение разбега и прыжка в длину с разбега.	1		
3.	Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег до 7 мин.	1		
4.	Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег 6 мин.	1		
5.	Контроль прыжков в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег до 7 мин.	1		
6.	Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов.	1		
7.	Контроль результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1		
8.	Эстафеты с этапом до 60 м. Бег до 8 мин.	1		

9.	Контроль результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60 м.	1		
10.	Контроль результата в подтягивании на перекладине. Бег 8 мин с 2-3 ускорениями до 60 м.	1		
11.	Контроль результата в беге на 2000 и 3000 м.	1		
12.	Эстафеты с этапом до 60 м. бег 8 мин.	1		