

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Котинская основная общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Котинская ООШ»)

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 /Томас.А.С./

Протокол МО от 28.08.2020г. № 1

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Киселева С.Н./

29.08. 2020г.

«Утверждено»

Директор школы

 /Корнелюк И.А./

Приказ от 31.08.2020г. № 87



Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

5-9 класс

Разработчик(и) программы: Иванова И.А.,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

с. Котино 2020

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Личностные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) 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 нем взаимопонимания;
- 5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) 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;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) 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;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - 3) 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;
  - 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
  - 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
  - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
  - 8) смысловое чтение;
  - 9) 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
  - 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.
- Предметные** результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.
- Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:
- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
  - формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
  - понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
  - овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
  - понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
  - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
  - установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.
- Предметные** результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:

## **Физическая культура:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

## **Содержание учебного предмета физическая культура**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня; выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно- оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно- оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой,

---

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### **Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобрнауки в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;

оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;

оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса

ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы.

Распределение учебного времени по разделам программы в 5 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе двигательной деятельности				
Спортивные игры	17	5		4	8
Гимнастика с элементами акробатики.	14		14		
Легкоатлетические упражнения	23	11			12
Лыжная подготовка	16			16	
Подвижные игры	35	8	7	10	10
Всего уроков	105	24	21	30	30

Планирование уроков физкультуры 5 класс 2019-20120 уч.год

№ урок а	Содержание урока	Кол-во часов
	1 четверть	
1.	Правила ТБ. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на ФР и ФП. Высокий старта и бег на отрезки 10 – 15 м.	1
2.	Высокий старт и бег на короткие дистанции. КДК: бег 30м. Бег до 4 минут. СБУ.	1
3.	<i>Игра пионербол и мини – футбол</i>	1
4.	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м с высокого старта. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 5 минут. СБУ.	1
5.	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 5 минут. СБУ.	1
6.	<i>Игра пионербол и мини – футбол</i>	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 6	1

	–8 м. Прыжки в длину с разбега. Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Бег до 6 минут.	
8.	Прыжки в длину с разбега. Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча на дальность. Бег на 300м (д), 500м (м).	1
9.	<i>Игра в пионербол. Встречные эстафеты.</i>	1
10.	Учёт метания мяча в цель с 6 – 8 м. Челночный бег. Встречные эстафеты.	1
11.	Учёт челночного бега 3*10м. Полоса препятствий с элементами туризма. Бег до 7 минут.	1
12.	<i>Игра пионербол и мини – футбол</i>	1
13.	КДК: бег 1500м. Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 60секунд.	1
14.	Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча от груди на месте и в движении.	1
15.	<i>Игры: «10 передач», «Мяч капитану»</i>	1
16.	Остановка двумя шагами и прыжком, ловля и передача мяча от плеча на месте и в движении. Повороты без мяча и с мячом, ведение мяча в различных стойках. Пробное тестирование ГТО. КДК: отжимания в упоре лёжа.	1
17.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Повороты без мяча и с мячом, ведение мяча в различных стойках.	1
18.	<i>Эстафеты с передачами и ведением. Игра «Мяч капитану»</i>	1
19.	Бросок мяча после ведения и ловли. Пробное тестирование ГТО. КТД: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д). Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди.	1
20.	Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Тактика свободного нападения, вырывание, выбивание мяча.	1
21.	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
22.	Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Жонглирование. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя.	1
23.	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра по упрощённым правилам	1
24.	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам</i>	1
	2 четверть	
1 (25)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Средства ФК и их значение для укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Кувырок вперёд и назад	1
2 (26)	Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках и мост.	1
3 (27)	<i>Игры: «Не дай мяч водящему», «Перестрелка»</i>	1
4 (28)	Акробатическое соединение. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
5 (29)	Строевые упражнения(повороты на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением). Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатическое соединение.	1
6	<i>Игра «Кого назвали, тот ловит мяч». Игра пионербол.</i>	1

(30)		
7 (31)	Комплекс упражнений в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1
8 (32)	Комплекс упражнений в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1
9 (33)	<i>Игры: «Выбей из круга» Игра пионербол, «Перестрелка»</i>	1
10 (34)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке.	1
11 (35)	Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке.	1
12 (36)	<i>Игры: «Удочка», «Перестрелка».</i>	1
13 (37)	Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись; козёл в ширину, высота 80 – 100 см). Упражнения в виси (подтягивания в виси и виси лёжа; поднимание прямых и согнутых ног; смешанные виси)	1
14 (38)	Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись; козёл в ширину, высота 80 – 100 см). КДК: подтягивание в виси и виси лёжа	1
15 (39)	<i>Эстафеты с элементами гимнастики. Игры: «Выбей из круга», «Перестрелка»</i>	1
16 (40)	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки.	1
17 (41)	Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения в парах. Круговая тренировка.	1
18 (42)	<i>Игра «Выбей из круга», Эстафеты с элементами гимнастики.</i>	1
19 (43)	Специально-подготовительные упражнения. Упражнения в парах Гимнастическая полоса препятствий	1
20 (44)	Комплекс упражнений в движении. Гимнастическая полоса препятствий.	1
21 (45)	<i>Игры – задания с элементами гимнастики. Игра «Выбей из круга»</i>	1
	3 четверть	
1 (46)	Правилам безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный ход	1
2 (47)	Одновременный бесшажный ход. Учёт техники попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км	1
3 (48)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м. Игра «Веер».</i>	1
4 (49)	Дистанция до 1,5 км. Повороты на месте	1
5 (50)	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Подъём «полуёлочкой». Игра «кто дальше?»	1
6 (51)	<i>Игры: «Кто дальше?», «Веер».</i>	1
7 (52)	Прохождение дистанции до 1,5км. Спуски и подъёмы.	1
8 (53)	Пробное тестирование ГТО. КДК: лыжная гонка 1км. Спуски и подъёмы	1
9 (54)	<i>Круговая эстафета. Игры: «Кто дальше?», «Веер».</i>	1

10 (55)	Разновидности торможения. Прохождении дистанции до 2км.	1
11 (56)	Разновидности торможения. Прохождении дистанции до 2км.	1
12 (57)	<i>Игры: «Кто дальше?», «Ворота». Круговая эстафета.</i>	1
13 (58)	Прохождение дистанции до 2км. Спуски и подъёмы.	1
14 (59)	Пробное тестирование ГТО. КДК: лыжная гонка 2 км. Спуски и подъёмы	1
15 (60)	<i>Игры: «Ворота, «Слалом»</i>	1
16 (61)	Прохождение дистанции до 3км. Поворотов в движении.	1
17 (62)	Прохождение дистанции до 3км. Поворотов в движении.	1
18 (63)	<i>Игра «Слалом». Эстафеты на лыжах.</i>	1
19 (64)	Прохождение дистанции до 3км.	1
20 (65)	Прохождение дистанции до 3км. Полоса препятствий на склоне	1
21 (66)	<i>Игры на склонах Эстафеты на лыжах.</i>	1
22 (67)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке. Игра «Выбей из круга»	1
23 (68)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Стойка игрока, перемещения в стойке. Игра «Не дай мячу упасть»	1
24 (69)	<i>Игры: «Выбей из круга», «Не дай мячу упасть».</i>	1
25 (70)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку.	1
26 (71)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1
27 (72)	<i>Эстафеты с элементами волейбола. Игра волейбол по упрощённым правилам.</i>	1
28 (73)	Подачи мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку.	1
29 (74)	Подачи мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку.	1
30 (75)	<i>Игра волейбол по упрощённым правилам.</i>	1
	<i>4четверть</i>	
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание. Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1
2 (77)	Прыжки в высоту. Упражнения с набивными мячами	1
3 (78)	<i>Эстафеты с элементами б/б</i>	1
4 (79)	Учёт прыжка в высоту. Упражнения на гимнастических скамейках	1

5 (80)	Комбинаций из перемещений, поворотов, остановок в баскетболе. Ловля и передача мяча от груди, от плеча на месте и в движении.	1
6 (81)	<i>Игровые задания, баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1
7 (82)	Броски одной и двумя с места и после ведения. Вырывание и выбивание мяча.	1
8 (83)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Комбинации из элементов б/б.	1
9 (84)	<i>Игра баскетбол по упрощенным правилам</i>	1
10 (85)	Комбинации из элементов б/б. Нападение быстрым прорывом.	1
11 (86)	Комбинации из элементов б/б. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
12 (87)	<i>Эстафеты с элементами б/б. Игра баскетбол по упрощенным правилам</i>	1
13 (88)	Жонглирование. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
14 (89)	Жонглирование. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д)	1
15 (90)	<i>Игра баскетбол по упрощенным правилам</i>	1
16 (91)	КДК: челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1
17 (92)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча в цель.	1
18 (93)	<i>Игры: «Белые медведи», «Выбей из круга»</i>	1
19 (94)	Учёт прыжка в длину с разбега. Метания мяча в цель. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа.	1
20 (95)	Равномерный бег. Пробное тестирование ГТО. КДК: метание мяча в цель. Футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Игра вратаря.	1
21 (96)	<i>Игры: «Невод», «Выбей из круга»</i>	1
22 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
23 (98)	КДК: бег 30м. Метание мяча на дальность. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
24 (99)	<i>Игра футбол по упрощенным правилам</i>	1
25 100	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м. Вырывание и выбивание мяча. Ударам мяча по воротам.	1
26 101	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1500м., Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. .	1
27 102	<i>Игры футбол и пионербол</i>	1
28 103	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары мяча по воротам. КДК: метание мяча на дальность.	1
29	Вырывание и выбивание мяча. Удары мяча по воротам. Игра вратаря.	1

104		
30 105	<i>Игры футбол и пионербол</i>	1

Распределение учебного времени по разделам программы в 6 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе двигательной деятельности				
Спортивные игры	19	6		6	7
Гимнастика с элементами акробатики. Самбо.	14		14		
Легкоатлетические упражнения	23	10			13
Лыжная подготовка	14			14	
Подвижные игры	35	8	7	10	10
Всего уроков	105	24	21	30	30

Планирование уроков физической культуры 6 класс на 2019-2020уч.год

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов
	1 четверть	
1.	Правила ТБ. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт и бег на отрезки от 15 до 30 м	1
2.	Высокий старт и бег на короткие дистанции. КДК: бег 30м. Бег до 4 минут. СБУ.	1
3.	<i>Игры: мини – футбол и волейбол</i>	1
4.	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м с высокого старта. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 5 минут. СБУ.	1
5.	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча на дальность. Бег до 5 минут. СБУ.	1
6.	<i>Игра пионербол и мини – футбол</i>	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 6 – 8 м. Прыжки в длину с разбега. КДК: прыжки в длину с места. Бег до 6 минут.	1
8.	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1500м. Метание мяча в цель. Бег до 6 минут.	1
9.	<i>Игра пионербол и мини – футбол</i>	1

10.	Учёт метания мяча в цель с 6 – 8 м. Челночный бег. Встречные эстафеты.	1
11.	Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. ГТО. КДК: поднимание туловища за 60сек.	1
12.	<i>Игра пионербол и мини – футбол</i>	1
13.	Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
14	Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
15	<i>Игра «10 передач». Эстафеты с передачами и ведением.</i>	1
16	Повороты без мяча и с мячом, ведение мяча в различных стойках. Эстафеты с передачами и ведением.	1
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
18	<i>Игра в баскетбол по упрощенным правилам</i>	1
19	Бросок мяча после ведения и ловли. Пробное тестирование ГТО. КТД: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д). Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди.	1
20	Тактика свободного нападения, вырывание, выбивание мяча. Ведение, передачи мяча.	1
21	<i>Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
22	Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение без изменений позиций игроков.	1
23	Взаимодействие игроков. Жонглирование. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя.	1
24	<i>Игра в баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
	<i>2 четверть</i>	
1 (25)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Средства физической культуры и их значение для здоровья. Строевые упражнения и перестроения	1
2 (26)	Разновидности ходьбы и бега, размыкание и смыкание. Два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью	1
3 (27)	<i>Игры: «Выбей из круга», «Котел».</i>	1
4 (28)	Акробатические соединения, кувырок назад в полушпагат. Комплекс упражнений на гибкость.	1
5 (29)	Акробатические упражнения и соединения. Комплекс упражнений на гибкость.	1
6 (30)	<i>Гимнастические эстафеты. Игры: «Выбей из круга», «Котел».</i>	1
7 (31)	Учет акробатического соединения. Комплекс упражнений на гибкость. Лазанье по гимнастической стенке.	1
8 (32)	Комплекс упражнений в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1
9 (33)	<i>Игра в волейбол по упрощенным правилам, гимнастические эстафеты.</i>	1
10 (34)	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см). Упражнения в висе (подтягивания в висе и висе лёжа; поднимание прямых и	1

	согнутых ног; смешанные висы).	
11 (35)	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см). Упражнения в висе (подтягивания в висе и висе лёжа; поднимание прямых и согнутых ног; смешанные висы)	1
12 (36)	<i>Игра в волейбол по упрощенным правилам, гимнастические эстафеты.</i>	1
13 (37)	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см). Упражнения в висе (подтягивания в висе и висе лёжа; поднимание прямых и согнутых ног; смешанные висы)	1
14 (38)	Учёт опорного Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см). Упражнения в висе (поднимание прямых и согнутых ног; смешанные висы; ; висы согнувшись и прогнувшись)	1
15 (39)	<i>Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты с гимнастическими упражнениями.</i>	1
16 (40)	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки.	1
17 (41)	Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Самостраховка на спину, на бок. Круговая тренировка.	1
18 (42)	<i>Игра в волейбол по упрощенным правилам.</i>	1
19 (43)	Специально-подготовительные упражнения. Упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий	1
20 (44)	Комплекс упражнений в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Выбей из круга»	1
21 (45)	<i>Игры –задания с элементами гимнастики. Игра в волейбол по упрощенным правилам</i>	1
	<i>3 четверть</i>	
1 (46)	Правилам безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный ход	1
2 (47)	Одновременный бесшажный ход. Учёт техники попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км	1
3 (48)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м</i>	1
4 (49)	Дистанция до 1,5 км. Повороты на месте. Подъём «полуёлочкой».	1
5 (50)	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Подъём «полуёлочкой».	1
6 (51)	<i>Игра «Кто дальше?» Встречная эстафета с этапом до 100м</i>	1
7 (52)	Прохождение дистанции до 1,5км. Спуски и подъёмы.	1
8 (53)	КДК: лыжная гонка 1км. Торможение «плугом». Спуски и подъёмы	1
9 (54)	<i>Круговая эстафета. Игра «Кто дальше»</i>	1
10 (55)	Разновидности торможения. Прохождении дистанции до 2км.	1
11 (56)	Разновидности торможения. Прохождении дистанции до 2км. Круговая эстафета	1
12	<i>Круговая эстафета. Игра «Ворота».</i>	1

(57)		
13 (58)	Прохождение дистанции до 2км. Спуски и подъёмы скользящим шагом.	1
14 (59)	Пробное тестирование ГТО. КДК: лыжная гонка 2 км. Спуски и подъёмы скользящим шагом.	1
15 (60)	<i>Игры: «Ворота», «Слалом».</i>	1
16 (61)	Прохождение дистанции до 3км. Поворотов в движении.	1
17 (62)	Прохождение дистанции до 3км. Поворотов в движении.	1
18 (63)	<i>Игры: «Слалом», «Кто дальше», «Ворота».</i>	1
19 (64)	Прохождение дистанции до 3,5км. «Гонки с преследованием»	1
20 (65)	Прохождение дистанции до 3,5км. Полоса препятствий на склоне	1
21 (66)	<i>Соревнования по лыжным гонкам 2 км. Игры на склонах.</i>	1
22 (67)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1
23 (68)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1
24 (69)	<i>Игры: «Выбей из круга», «Не дай мячу упасть»</i>	1
25 (70)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1
26 (71)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку.	1
27 (72)	<i>Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Выбей из круга»</i>	1
28 (73)	Подачи мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку.	1
29 (74)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Верхняя прямая подача.	1
30 (75)	<i>Игра в волейбол по упрощенным правилам.</i>	1
	4 четверть	
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1
2 (77)	Прыжки в высоту. Упражнения с набивными мячами	1
3 (78)	<i>Игра «Не дай мячу упасть». Игра в волейбол по упрощенным правилам.</i>	1
4 (79)	Учёт прыжка в высоту. Упражнения на гимнастических скамейках	1
5 (80)	Комбинаций из перемещений, поворотов, остановок в баскетболе. Ловля и передача мяча от груди, от плеча на месте и в движении.	1
6 (81)	<i>Игровые задания. Эстафеты с элементами б/б</i>	1
7 (82)	Броски одной и двумя с места и после ведения. Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления.	1

8 (83)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Ведения мяча в разных стойках, по прямой .	1
9 (84)	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
10 (85)	Комбинации из элементов б/б. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом.	1
11 (86)	Комбинации из элементов б/б. Взаимодействие двух игроков. Жонглирование.	1
12 (87)	<i>Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Отдай мяч и выйди».</i>	1
13 (88)	Жонглирование. Пробное тестирование ГТО. КТД: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д)	1
14 (89)	Комбинации из элементов б/б. Взаимодействие двух игроков. Жонглирование.	1
15 (90)	<i>Эстафеты с элементами б/б. Игра по упрощённым правилам</i>	1
16 (91)	КДК: челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Игра «Белые медведи»	1
17 (92)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча в цель. Игра «Выбей из круга»	1
18 (93)	<i>Игры: «Белые медведи», «Выбей из круга».</i>	1
19 (94)	Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 60сек. Метания мяча в цель.	1
20 (95)	Равномерный бег. КДК: метание мяча в цель. Футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Игра вратаря.	1
21 (96)	<i>Игры: «Невод» «Выбей из круга».</i>	1
22 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча на дальность. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
23 (98)	КДК: бег 30м. Метание мяча на дальность. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
24 (99)	<i>Игры: футбол и волейбол</i>	1
25 (100)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м. Бег на длинные дистанции. Вырывание и выбивание мяча.	1
26 (101)	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1500м.	1
27 (102)	<i>Игры футбол и волейбол</i>	1
28 (103)	КДК: метание мяча на дальность Бег на длинные дистанции. Вырывание и выбивание	1
29 (104)	КДК: подтягивания в висе и висе лёжа.	1
30 (105)	<i>Игры: футбол и волейбол</i>	1

Распределение учебного времени по разделам программы в 7 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе двигательной деятельности				
Спортивные игры	20	6		6	8
Гимнастика с элементами акробатики.	14		14		
Легкоатлетические упражнения	22	10			12
Лыжная подготовка	14			14	
Подвижные игры	35	8	7	10	10
Всего уроков	105	24	21	30	30

Планирование уроков физкультуры 7 класс на 2019-2020 уч.год

№	Содержание урока	Кол-во часов
	1 четверть.	
1.	Правила ТБ. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Высокий старт и бег на отрезки 30 – 40 м.	1
2.	Высокий старт и бег на короткие дистанции. КДК: бег 30м, 60м. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 – 5 бросковых шагов.	1
3.	<i>Игра волейбол и мини – футбол</i>	1
4.	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 6 минут. СБУ.	1
5.	Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча на дальность. Бег на 300м (д), 500м (м). Игра Метание мяча на дальность и заданное расстояние. Бег до 5 минут. СБУ.	1
6.	<i>Игра волейбол и мини – футбол</i>	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 6 – 8 м. КДК: прыжки в длину с места. Бег до 6 минут.	1
8.	Метание мяча в цель. Бег до 6 минут. Челночный бег 3*10м. КДК: бег на 1000м.	1
9.	<i>Игра в мини-футбол. Эстафеты с элементами легкой атлетики.</i>	1
10.	Учёт метания мяча в цель с 6 – 8 м. Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1500м Учёт челночного бега 3*10м.	1

11.	Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
12.	<i>Игра волейбол и мини - футбол Встречные эстафеты.</i>	1
13.	Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча от груди на месте и в движении.	1
14	Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. КДК: поднимание туловища за 1 минуту.	1
15	<i>Игра «10 передач». Эстафеты с передачами и ведением.</i>	1
16	Повороты без мяча и с мячом, ведение мяча в различных стойках. КДК: отжимания в упоре лёжа.	1
17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Пробное тестирование ГТО. КТД: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д). Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди.	1
18	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
19	Бросок мяча после ведения и ловли. ). Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Ведение, передачи мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.	1
20	Тактика свободного нападения, вырывание, выбивание мяча. Позиционное нападение без изменений позиций игроков	1
21	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
22	Нападение быстрым прорывом. Позиционное нападение без изменений позиций игроков.	1
23	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Жонглирование. КДК: наклон из положения сидя.	1
24	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам</i>	1
	<i>2 четверть</i>	
1 (25)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения	1
2 (26)	Общеразвивающие упражнения в движении, кувырок вперед в стойку на лопатках	1
3 (27)	<i>Игра: волейбол. Гимнастические эстафеты.</i>	1
4 (28)	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатические соединения, кувырок назад в полушпагат.	1
5 (29)	Акробатические соединения, кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове с согнутыми ногами	1
6 (30)	<i>Эстафеты с акробатическими соединениями. Игра: волейбол.</i>	1
7 (31)	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.	1
8 (32)	ОРУ с обручами. Лазание по гимнастической стенке. . Упражнения на скамье.	1
9 (33)	<i>Игра: волейбол.</i>	1
10 (34)	Упражнения в висах, лазание и перелазание. Упражнения на скамье.	1
11 (35)	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см);	1

	Упражнения в вися (подтягивания в вися и вися лёжа; поднимание прямых и согнутых ног; смешанные висы)	
12 (36)	<i>Эстафеты с элементами гимнастики. Игра волейбол.</i>	1
13 (37)	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см);	1
14 (38)	Учёт опорного прыжка Мальчики: прыжок согнув ноги, девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100 – 110 см); (вскок в упор присев, соскок прогнувшись; козёл в ширину, высота 80 – 100 см).	1
15 (39)	<i>Игра волейбол</i>	1
16 (40)	Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки. Гимнастическая полоса препятствий.	1
17 (41)	Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Самостраховка на спину, на бок. Круговая тренировка.	1
18 (42)	<i>Игры: «Выбей из круга», волейбол.</i>	1
19 (43)	Специально-подготовительные упражнения. Упражнения в парах удержание соперника и уход от удержания. Гимнастическая полоса препятствий	1
20 (44)	Комплекс упражнений в движении. Гимнастическая полоса препятствий.	1
21 (45)	<i>Игры – задания с элементами гимнастики.</i>	1
	<i>3 четверть.</i>	
1 (46)	Правилам безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Попеременный двухшажный ход	1
2 (47)	Одновременный бесшажный ход. Учёт техники попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км	1
3 (48)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м</i>	1
4 (49)	Дистанция до 1,5 км. Повороты на месте	1
5 (50)	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Подъём «полуёлочкой». Игра «кто дальше?»	1
6 (51)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м. Игра «Кто дальше?»</i>	1
7 (52)	Прохождение дистанции до 1,5км. Подъём «полуёлочкой». Спуски и подъёмы.	1
8 (53)	КДК: лыжная гонка 1км. Спуски и подъёмы. Торможение «плугом».	1
9 (54)	<i>Круговая эстафета. Игра «Кто дальше?»</i>	1
10 (55)	Разновидности торможения. Прохождении дистанции до 2км.	1
11 (56)	Разновидности торможения. Прохождении дистанции до 2км.	1
12 (57)	<i>Круговая эстафета. Игра «Ворота».</i>	1
13 (58)	Прохождение дистанции до 2км. Спуски и подъёмы скользящим шагом.	1

14 (59)	Пробное тестирование ГТО. КДК: лыжная гонка 2 км. Спуски и подъёмы скользящим шагом.	1
15 (60)	<i>Круговая эстафета</i> <i>Игры: «Ворота», «Слалом»</i>	1
16 (61)	Прохождение дистанции до 3км. Поворотов в движении.	1
17 (62)	Прохождение дистанции до 3км. Поворотов в движении.	1
18 (63)	<i>Игры: «Слалом», «Гонка с выбыванием».</i>	1
19 (64)	Прохождение дистанции до 3,5км.	1
20 (65)	Прохождение дистанции до 3,5км. Полоса препятствий на склоне	1
21 (66)	<i>Игра «Гонки с преследованием» Игры на склонах</i>	1
22 (67)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1
23 (68)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1
24 (69)	<i>Игры: «Выбей из круга», «Не дай мячу упасть».</i>	1
25 (70)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1
26 (71)	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. передачи мяча над собой и через сетку.	1
27 (72)	<i>Эстафеты с элементами волейбола. Игра «Не дай мячу упасть»</i>	1
28 (73)	Подачи мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку.	1
29 (74)	Подачи мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд, передачи мяча над собой и через сетку.	1
30 (75)	<i>Игра волейбол по упрощённым правилам.</i>	1
	<i>4 четверть</i>	
1 (76)	Правила ТБ при занятиях в спортзале. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с места на дальность отскока от стены	1
2 (77)	Прыжки в высоту. Упражнения со скакалкой.	1
3 (78)	<i>Игра волейбол по упрощённым правилам.</i>	1
4 (79)	Учёт прыжка в высоту. Упражнения на гимнастических скамейках	1
5 (80)	Комбинаций из перемещений, поворотов, остановок в баскетболе. Ловля и передача мяча от груди, от плеча на месте и в движении.	1
6 (81)	<i>Игровые задания. Эстафеты с элементами б/б</i>	1
7 (82)	Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления. Броски одной и двумя с места и после ведения.	1
8 (83)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения Комбинации из элементов б/б. Позиционное нападение (5:0).	1

9 (84)	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам</i>	1
10 (85)	Комбинации из элементов б/б. Нападение быстрым прорывом. Комбинации из элементов б/б. Позиционное нападение (5:0).	1
11 (86)	Комбинации из элементов б/б. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощённым правилам	1
12 (87)	<i>Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Отдай мяч и выйди».</i>	1
13 (88)	Жонглирование. Взаимодействие двух игроков. Комбинации из элементов б/б.	1
14 (89)	Комбинации из элементов б/б. Жонглирование. Взаимодействие двух игроков.	1
15 (90)	<i>Эстафеты с элементами б/б. Игра по упрощённым правилам</i>	1
16 (91)	КДК: челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.	1
17 (92)	Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Метание мяча в цель.	1
18 (93)	<i>Игры: «Выбей из круга», «Невод»</i>	1
19 (94)	Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега. Метания мяча в цель.	1
20 (95)	Равномерный бег. КДК: метание мяча в цель. Футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Игра вратаря.	1
21 (96)	<i>Игра футбол по упрощённым правилам.</i>	1
22 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 60сек. Метание мяча на дальность. Бег на длинные дистанции. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
23 (98)	Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча на дальность. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1
24 (99)	<i>Игра футбол и волейбол по упрощённым правилам.</i>	1
25 (100)	КДК: бег 30м. Метание мяча на дальность. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
26 (101)	Пробное тестирование ГТО. КДК: метание мяча на дальность. Бег на длинные дистанции. Ударам мяча по воротам.	1
27 (102)	<i>Игра футбол и волейбол по упрощённым правилам.</i>	1
28 103	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м. Бег на длинные дистанции. Вырывание и выбивание мяча.	1
29 104	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1500м. . КДК: подтягивания в висе и висе лёжа.	1
30 105	<i>Игры: футбол и волейбол.</i>	1

#### Распределение учебного времени по разделам программы в 8 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 102 уроки

Основы знаний	В процессе двигательной деятельности				
	20	6		6	10
Спортивные игры	20	6		6	10
Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
Легкоатлетические упражнения	21	10			10
Лыжная подготовка	14			14	
Элементы единоборств	4		4		
Подвижные игры	35	8	7	10	10
Всего уроков	105	24	21	30	30

Планирование уроков физкультуры 8 класс на 2019-2020 уч.год

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов
	1 четверть.	
1.	Правила ТБ. Влияние возрастных особенностей организма на ФР и ФП. Низкий старт (30 – 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80м). СБУ.	1
2.	Легкая атлетика: значение, история, основные правила проведения соревнований. Низкий старт, бег на короткие дистанции. КДК: бег 30м. Бег до 8 минут. СБУ.	1
3.	<i>Игра в волейбол и футбол</i>	1
4.	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60 м. Метание мяча на дальность, в коридор и заданное расстояние. Бег до 8 минут. СБУ.	1
5.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча на дальность, в коридор и заданное расстояние. Бег до 8 минут. СБУ.	1
6.	<i>Игра в волейбол и футбол.</i>	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 12 –14 м (д), 16м (ю). Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Бег до 9 минут.	1
8.	Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. Бег до 9 минут.	1
9.	<i>Игра в волейбол и футбол</i>	1
10.	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 1500м (д), 2000м (ю). Челночный бег 3*10м. Встречные эстафеты.	1
11.	Баскетбол: значение, история, основные правила проведения соревнований. Стойка игрока, перемещения (приставными шагами, боком, спиной и лицом вперёд), ловля и передача мяча от груди на месте и в движении.	1
12.	<i>Игра в волейбол и футбол</i>	1
13.	Стойка игрока, перемещения (приставными шагами, боком, спиной и лицом вперёд), ловля и передача мяча от груди на месте и в движении.	1
14.	Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. Остановка двумя шагами и прыжком, ловля и передача мяча от плеча на месте и в движении	1

	с пассивным сопротивлением.	
15.	<i>Игровые задания. Игра баскетбол по упрощённым правилам</i>	1
16.	Повороты без мяча и с мячом, ведение мяча в различных стойках. Эстафеты с передачами и ведением. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
17.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди с пассивным противодействием.	1
18.	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам</i>	1
19.	КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д)Бросок мяча после ведения и ловли. Комбинации из освоенных элементов.	1
20.	Совершенствование физических способностей. Тактика свободного нападения, вырывание, выбивание, перехват мяча.	1
21.	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
22.	Нападение быстрым прорывом (3*2). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3, 4*4, 5*5 на одну корзину	1
23.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Жонглирование. Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя.	1
24.	<i>Учебная игра по упрощённым правилам</i>	1
	<i>2 четверть</i>	
1 (25)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика: значение, история, основные правила проведения соревнований. Кувырки вперёд – назад. Упражнения для развития гибкости	1
2 (26)	Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Акробатика. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках; кувырок вперёд – назад. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперёд – назад. Упражнения для развития гибкости	1
3 (27)	<i>Эстафеты с элементами гимнастики. Игра в волейбол.</i>	1
4 (28)	Самоконтроль при занятиях ФУ. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений для развития гибкости	1
5 (29)	Строевые упражнения (команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево). Упражнения со скакалкой. Акробатическое соединение.	1
6 (30)	<i>Игра в волейбол.</i>	1
7 (31)	Упражнения в равновесии. Упражнения на скамье.	1
8 (32)	Упражнения в равновесии. Упражнения со скамьей..	1
9 (33)	<i>Эстафеты с элементами гимнастики Игра в волейбол</i>	1
10 (34)	Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Круговая тренировка.	1
11 (35)	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 110 – 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90градусов(козел в ширину, высота 110 см). Упражнения в равновесии.	1
12	<i>Игра в волейбол. Эстафета с элементами гимнастики.</i>	1

(36)		
13 (37)	Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90градусов.	1
14 (38)	Учёт опорного прыжка. Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90градусов. Упражнения на гимнастической стенке.	1
15 (39)	<i>Игра в волейбол. Эстафета с элементами гимнастики.</i>	1
16 (40)	Единоборства: значение, история, основные правила проведения соревнований, правила безопасности. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения на гимнастических скамейках.	1
17 (41)	Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Висы и упоры.	1
18 (42)	<i>Игра в волейбол. Игровые задания.</i>	1
19 (43)	Силовые упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры силового характера.	1
20 (44)	Силовые упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры силового характера.	1
21 (45)	<i>Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.</i> <i>Игра в волейбол.</i>	1
	<i>3 четверть</i>	
1 (46)	Лыжная подготовка: значение, история, основные правила проведения соревнований, правила безопасности. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
2 (47)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Правила первой помощи при обморожениях. Дистанция до 2км.	1
3 (48)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м</i>	1
4 (49)	Учёт одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Дистанция до 2км. Повороты на месте	1
5 (50)	Коньковый ход. Дистанция до 2км.	1
6 (51)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м.</i> <i>Игра «Пятнашки»</i>	1
7 (52)	Коньковый ход. Дистанция до 2 км. Торможение и поворот «плугом»	1
8 (53)	Коньковый ход. КДК: лыжная гонка 1км. Торможение и поворот «плугом»	1
9 (54)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м.</i> <i>Игра «Пятнашки»</i>	1
10 (55)	Учёт торможения и поворот «плугом». Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 2км.	1
11 (56)	Прохождение дистанции до 3км. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	1
12 (57)	<i>Игры на склонах.</i> <i>Круговая эстафета</i>	1
13 (58)	Прохождение дистанции до 3км. Спуски и подъёмы.	1
14 (59)	Прохождение дистанции до 3км. Спуски и подъёмы.	1
15	<i>Круговая эстафета</i>	1

(60)	<i>Игра «Ворота»</i>	
16 (61)	Прохождение дистанции до 3км. Повороты в движении.	1
17 (62)	Пробное тестирование ГТО. КДК: лыжная гонка 3км. Поворотов в движении. Игра «Слалом»	1
18 (63)	<i>Игры: «Слалом», «Гонка с преследованием»</i>	1
19 (64)	Прохождение дистанции до 4км. Полоса препятствий	1
20 (65)	КДК: лыжная гонка 4 км без учёта времени. Спуски и подъёмы.	1
21 (66)	<i>Полоса препятствий Игры: «Биатлон», «Гонка с преследованием»</i>	1
22 (67)	Волейбол: значение, история, основные правила проведения соревнований, правила безопасности. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной.	1
23 (68)	Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной. Игровые задания	1
24 (69)	<i>Игры: «10 передач», «Котел». Эстафеты с перемещениями.</i>	1
25 (70)	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
26 (71)	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Приём подачи.	1
27 (72)	<i>Эстафеты с элементами волейбола</i>	1
28 (73)	Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов.	1
29 (74)	Тактика свободного нападения. Комбинации из освоенных элементов.	1
30 (75)	<i>Игра волейбол.</i>	1
	4 четверть	
1 (76)	Правила ТБ. История возникновения ФК. Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча с места на дальность отскока от стены.	1
2 (77)	Бег, прыжки, многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения со скакалкой.	1
3 (78)	<i>Эстафеты с элементами б/б. Игра волейбол.</i>	1
4 (79)	Учёт прыжка в высоту. Упражнения на гимнастических скамейках	1
5 (80)	Комбинаций из перемещений, поворотов, остановок в б/б. Ловля и передача мяча от груди, от плеча на месте и в движении.	1
6 (81)	Игра баскетбол.	1
7 (82)	Броски одной и двумя с места и после ведения, с пассивным сопротивлением.	1
8 (83)	Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения Комбинации из элементов б/б. Позиционное нападение (3:2).	1
9 (84)	<i>Игра баскетбол. Круговая эстафета.</i>	1
10	Комбинации из элементов б/б.	1

(85)	Нападение быстрым прорывом.	
11 (86)	Комбинации из элементов б/б. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
12 (87)	<i>Эстафеты с элементами баскетбола. Круговая эстафета</i>	1
13 (88)	Жонглирование. Штрафные броски.	1
14 (89)	Комбинации из элементов б/б. Штрафные броски	1
15 (90)	<i>Эстафеты с элементами б/б. Игра баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1
16 (91)	Бег, прыжки, многоскоки. КДК: челночный бег 3*10м. Круговая тренировка.	1
17 (92)	Бег, прыжки, многоскоки. Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1
18 (93)	<i>Игра «Невод». Игра баскетбол по упрощенным правилам.</i>	1
19 (94)	Равномерный бег до 6 мин. Учёт метания мяча в цель. Овладение двигательными действиями в плавании. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа.	1
20 (95)	Футбол: значение, история, основные правила проведения соревнований, правила безопасности Равномерный бег. Футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Игра вратаря.	1
21 (96)	<i>Игры футбол и волейбол</i>	1
22 (97)	Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 60сек. Метание мяча на дальность. Бег на длинные дистанции. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу).	1
23 (98)	Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание мяча на дальность. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Игра вратаря	1
24 (99)	<i>Игры футбол и волейбол</i>	1
25 (100)	КДК: бег 30м. Метание мяча на дальность. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением.	1
26 (101)	Пробное тестирование ГТО. КДК: метание мяча на дальность. Бег на длинные дистанции. Удары мяча по воротам. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам	1
27 (102)	<i>Игры футбол и волейбол</i>	1
28 103	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м. Тактика свободного нападения. Бег на длинные дистанции.	1
29 104	Правила поведения на водоёмах. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 2000 м.	1
30 105	<i>Игры футбол и волейбол</i>	1

Распределение учебного времени по разделам программы в 9 классе

Учебный год		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
-------------	--	---------------	---------------	---------------	---------------

		1 – 24 уроки	25 – 45 уроки	46 – 75 уроки	76 – 102 уроки
Основы знаний	В процессе двигательной деятельности				
Спортивные игры	20	6		6	8
Гимнастика с элементами акробатики	10		10		
Легкоатлетические упражнения	21	10			10
Лыжная подготовка	14			14	
Элементы единоборств	4		4		
Подвижные игры	34	8	7	10	19
Всего уроков	102	24	21	30	27

Планирование уроков физкультуры 9 класс 2019-2020 уч.год

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов
	1 четверть	
1.	Правила ТБ. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Низкий старт. Стартовый разгон. КДК: бег 30м. СБУ.	1
2.	Легкая атлетика: значение, история, основные правила проведения соревнований. Низкий старт, бег на короткие дистанции. КДК: бег 60м. Бег до 8 минут. СБУ.	1
3.	<i>Игра в волейбол и футбол.</i>	1
4.	Метание мяча на дальность, в коридор и заданное расстояние. Бег на 300м (д), 500м (м). Бег до 8 минут. СБУ. Игра в в/б и ф/л	1
5.	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Пробное тестирование ГТО. Учёт метания мяча на дальность. Бег до 8 минут.	1
6.	<i>Игра в волейбол и футбол</i>	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с расстояния 12 –14 м (д), 18м (ю). Прыжки в длину с разбега. Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Бег до 9 минут.	1
8.	Пробное тестирование ГТО. Учёт прыжка в длину с разбега. Метание мяча в цель. Бег до 9 минут.	1
9.	<i>Игра в волейбол. Встречные эстафеты.</i>	1
10.	Пробное тестирование ГТО. КДК: бег на 2000м. Челночный бег 3*10м.	1
11.	Учёт челночного бега 3*10м. Бег с препятствиями до 10 минут.	1
12.	<i>Игра в волейбол и футбол..</i>	1
13.	Первая помощь при травмах и ушибах. КДК: бег 3000м (б/в)	1
14.	Баскетбол: значение, история, основные правила проведения соревнований. Стойка игрока, перемещения, ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. КДК: поднимание туловища за 1мин.	1
15.	<i>Игровые задания. Игра волейбол и футбол</i>	1
16.	Повороты без мяча и с мячом, ведение мяча в различных стойках.	1

	Остановка двумя шагами и прыжком, ловля и передача мяча от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	
17.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением. Остановка двумя шагами и прыжком, ловля и передача мяча от плеча на месте и в движении	1
18.	<i>Эстафеты с передачами и ведением. Игра баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
19.	Бросок мяча после ведения и ловли. Броски в прыжке. Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди Пробное тестирование ГТО. КДК: наклон из положения стоя	1
20.	Особенности развития подростка. Бросок одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Тактика свободного нападения, вырывание, выбивание, перехват мяча.	1
21.	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
22.	Нападение быстрым прорывом (3*2). Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе (м) и висе лежа (д).	1
23.	Взаимодействие трёх игроков. Жонглирование. КДК: наклон вперед из положения стоя.	1
24.	<i>Игра баскетбол по упрощённым правилам.</i>	1
	<i>2 четверть</i>	
25. (1)	Правила безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика: значение, история, основные правила проведения соревнований. Кувырки вперед – назад. Упражнения для развития гибкости	1
26. (2)	Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Акробатика. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Упражнения на гибкость	1
27. (3)	<i>Эстафеты с элементами гимнастики. Игра баскетбол.</i>	1
28. (4)	Самоконтроль при занятиях ФУ. Акробатическое соединение. Комплекс упражнений для развития гибкости. КДК: наклон вперед из положения стоя	1
29. (5)	Строевые упражнения (переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении). Упражнения со скакалкой. Акробатическое соединение.	1
30. (6)	<i>Игра в волейбол и баскетбол.</i>	1
31. (7)	Упражнения в равновесии. Упражнения на скамье. Прыжки на скакалке на результат.	1
32. (8)	Упражнения в равновесии. Упражнения на скамье.	1
33. (9)	<i>Эстафеты с элементами гимнастики. Игра в волейбол</i>	1
34. (10)	Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Круговая тренировка. КДК: пресс +отжимания	1
35. (11)	Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, 110 см). Упражнения в равновесии.	1
36. (12)	<i>Игра в волейбол и баскетбол.</i>	1

37. (13)	Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок. Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком	1
38. (14)	Учёт опорного прыжка. Мальчики: прыжок, согнув ноги. Девочки: прыжок боком Упражнения на гимнастической стенке.	1
39. (15)	<i>Игра в волейбол и баскетбол.</i>	1
40. (16)	Единоборства: значение, история, основные правила проведения соревнований, правила безопасности. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.	1
41. (17)	Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Висы и упоры.	1
42. (18)	<i>Подвижные игры.</i>	1
43. (19)	Силовые упражнения в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры силового характера.	1
44. (20)	Силовые упражнения в парах. Пробное тестирование ГТО. КДК: подтягивание в висе и висе лёжа. Подвижные игры	1
45. (21)	<i>Эстафеты с элементами гимнастических упражнений Подвижные игры</i>	1
	3 четверть	
46. (1)	Лыжная подготовка: значение, история, основные правила проведения соревнований, правила безопасности. Попеременный четырёхшажный ход.	1
47. (2)	Правила первой помощи при обморожениях. Попеременный четырёхшажный ход. Дистанция до 2км.	1
48. (3)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м</i>	1
49. (4)	Учёт попеременного четырёхшажного хода. Дистанция до 2км. Повороты на месте	1
50. (5)	Переход с попеременных ходов на одновременные. Дистанция до 2км.	1
51. (6)	<i>Встречная эстафета с этапом до 100м</i>	1
52. (7)	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Дистанция до 2 км.	1
53. (8)	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. КДК: лыжная гонка 1км.	1
54. (9)	<i>Круговая эстафета. Игра «Ворота»</i>	1
55. (10)	Учёт преодоления контруклона. Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 2км.	1
56. (11)	Прохождение дистанции до 3км. Спуски и подъёмы	1
57. (12)	<i>Круговая эстафета. Игры на склонах</i>	1
58. (13)	Прохождение дистанции до 3км. Спуски и подъёмы.	1
59. (14)	Прохождение дистанции до 3км. Спуски и подъёмы. Игры на лыжах	1
60. (15)	<i>Игры: «Ворота», «Гонка с преследованием»</i>	1
61. (16)	Прохождение дистанции до 4 км. Повороты в движении.	1
62. (17)	Прохождение дистанции до 4 км.	1

	Поворотов в движении.	
63. (18)	<i>Игры: «Биатлон», «Слалом».</i>	1
64. (19)	Пробное тестирование ГТО. КДК: лыжная гонка 3км. Спуски и подъёмы	1
65. (20)	Прохождение дистанции до 4км. Полоса препятствий.	1
66. (21)	<i>Игры: «Биатлон», «Гонка по кругу с преследованием».</i>	1
67. (22)	Волейбол: значение, история, основные правила проведения соревнований, правила безопасности. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной.	1
68. (23)	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
69. (24)	<i>Игровые задания. Эстафеты с элементами волейбола</i>	1
70. (25)	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
71. (26)	Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
72. (27)	<i>Игра волейбол.</i>	1
73. (28)	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов.	1
74. (29)	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов.	1
75. (30)	<i>Игра волейбол.</i>	1
	4 четверть	
76. (1)	Правила ТБ. Олимпиады современности: странички истории. Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание мяча на дальность отскока.	1
77. (2)	Бег, прыжки, многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с набивными мячами	1
78. (3)	<i>Игра волейбол.</i>	1
79. (4)	Учёт прыжка в высоту. Упражнения на скамейках	1
80. (5)	Правила ТБ. Комбинаций из перемещений, поворотов, остановок в б/б. Ловля и передача мяча от груди, от плеча на месте и в движении.	1
81. (6)	<i>Игра волейбол. Эстафеты с элементами б/б</i>	1
82. (7)	Броски одной и двумя с места и после ведения, двумя руками в прыжке. с пассивным сопротивлением.	1
83. (8)	Ведения мяча в разных стойках, по прямой и с изменением направления, с пассивным сопротивлением защитника.	1
84. (9)	Комбинации из элементов б/б. Позиционное нападение (3:2). Пробное тестирование ГТО. КДК: поднимание туловища за 1мин.	1
85. (10)	<i>Игра баскетбол и волейбол.</i>	1
86. (11)	Комбинации из элементов б/б. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
87.	<i>Игра баскетбол.</i>	1

(12)	<i>Эстафеты с элементами баскетбола</i>	
88. (13)	Психические процессы в обучении двигательным действиям. Пробное тестирование ГТО. КДК: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1
89. (14)	Комбинации из элементов б/б Штрафные броски.	1
90. (15)	<i>Круговая эстафета. Игра баскетбол.</i>	1
91. (16)	Бег, прыжки, многоскоки. КДК: челночный бег 3*10м. Круговая тренировка.	1
92. (17)	Бег, прыжки, многоскоки. Пробное тестирование ГТО. КДК: прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1
93. (18)	<i>Круговая эстафета. Игра «Невод».</i>	1
94. (19)	Футбол: значение, история, основные правила проведения соревнований, правила безопасности. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Игра вратаря. Равномерный бег	1
95. (20)	Метание мяча на дальность. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 60м.	1
96. (21)	<i>Игры: мини- футбол и волейбол.</i>	1
97. (22)	Метание мяча на дальность. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с места и с шагом. Игра вратаря. КДК: подтягивания в висе и висе лёжа	1
98. (23)	Метание мяча на дальность. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным противодействием. Игра. КДК: бег 100 м.	1
99. (24)	<i>Игры: мини- футбол и волейбол.</i>	1
100. (25)	Пробное тестирование ГТО. КДК: метание мяча на дальность. Бег на длинные дистанции. Удары мяча по воротам. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1
101. (26)	Тактика свободного нападения. Пробное тестирование ГТО. КДК: бег 2000 м.	1
102. (27)	<i>Игры: мини- футбол и волейбол.</i>	1

