

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Нижнемуллинская средняя школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Физическая культура**  
**5-9 классы**

д. Петровка 2023г

## **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью,
- целостное развитие физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни,
- формировании привычки регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Развивающая направленность Рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмыслиения и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, действующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности<sup>[1]</sup>.

*Вариативные модули* объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основной школе составляет – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в

форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий

на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснить способы их устранения.

#### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **5 класс.**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
  - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися,

выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения; составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки); составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки); выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень; выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для беснежных районов – имитация перехода);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки); выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## **9 класс**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскаса вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **Критерии оценивания достижений обучающихся на уроках физической культуры:**

#### **«5» (отлично) в зависимости от следующих условий:**

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;

- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**«4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:**

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**«3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:**

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старательен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

**«2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:**

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;

- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет
- положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Предмет «Физическая культура» помогает выстраивать коррекционно-развивающую работу с детьми ОВЗ:

Занятия способствуют укреплению организма, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей организма, развитию двигательных качеств детей с ОВЗ.

Развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации на уроке служит основой для становления всех видов деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей.

Выстраивая коррекционную работу с детьми ОВЗ применяются следующие приемы:

Использование наглядных пособий при ответе;

Стимулирование вопросов со стороны обучающихся;

Деление заданий на фрагменты;

Проговаривание, комментирование, систематическое повторение;

Изменение критериев оценивания устных ответов в пользу обучающихся;

Словарная работа, направленная на обогащение устной речи, расширение представлений об окружающем мире.

### ***Календарно-тематическое планирование 5 класс***

№ п/п	Тема/урок	Количеств о часов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ЧАС) + СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА</b>		
1.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и спортивной площадке. Теоретические сведения о ВФСК ГТО, истории легкой атлетики. Строевая подготовка	1

2.	Медленный бег в равномерном темпе. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Дистанция 30м. Подвижная игра «Флагран»	1
3.	Равномерный кроссовый бег. Обучение технике спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование. Дистанция 60м. Подвижная игра «Флагран»	1
4.	Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Футбол. Учебная игра	1
5.	Обучение технике прыжкам в длину с разбега. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Эстафета с передачей эстафетной палочки	1
6.	Прыжки в длину с разбега. Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО	1
7.	Кроссовый бег до 1,5 км. Обучение технике метания теннисного мяча с места и разбега. Подвижные игры «Салки с мячом»	1
8.	Бег на длинные дистанции 1 км на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Флагран»	1
9.	Равномерный бег по дистанции. Метание малого мяча на дальность по нормам ГТО. Подвижная игра	1
10.	Равномерный кроссовый бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
11.	Бег на длинные дистанции 1,5 км по нормам ГТО	1
12.	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1
13.	Вводный инструктаж ТБ на занятиях в спортивном зале. Строевая подготовка. Повороты на месте	1
14.	Техника челночного бега с кубиками. Техника прыжков в длину с места. Силовая и общефизическая подготовки	1
15.	Челночный бег 3x10м на результат. Разновидности прыжков на короткой скакалке на месте и в движении	1
16.	Бег из различных исходных положений. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
17.	Бег из различных исходных положений. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
18.	Бег из различных исходных положений. Прыжки на короткой скакалке на месте на результат	1

19.	Теоретические сведения о баскетболе. Основные правила игры. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Обучение стойке баскетболиста. Передачи мяча от груди. Способы передвижения	1
20.	Обучение передвижению в защитной стойке приставными шагами. Ведение мяча правой и левой рукой с обводкой стоек. Остановка прыжком	1
21.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча	1
22.	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Обучение броску с места от груди двумя руками	1

№ п/п	Тема/урок	Количество часов
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 ЧАСОВ) + ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА</b>		
23.	Вводный урок и инструктаж ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Упор согнувшись. Повторение кувырка вперед, перекатов, стойки на лопатках, ранее изученных в 4 классе	1
24.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Упор углом	1
25.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост, равновесие на ноге. Упор прогнувшись на полу	1
26.	Опорный прыжок способом «ноги согнув». Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост	1
27.	Опорный прыжок способом «ноги согнув». Упор присев на снаряд и соскок прогнувшись. Кувырок вперед и назад со стойкой на лопатках /зачет/	1
28.	Опорный прыжок способом «ноги врозь» Совершенствование акробатических упражнений	1
29.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» /зачет/. Равновесие на бревне	1
30.	Смешанные висы на перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис двумя. Опорный прыжок через козла способом «ноги согнув» /зачет/	1

31.	Обучение подъему переворотом в упор. Расхождение на бревне при встрече. Комбинация из акробатических элементов/зачет/. Многоразовые кувырки вперед в гимнастической дорожке	1
32.	Продолжение изучения подъема в упор из виса. Расхождение на бревне при встрече /зачет/	1
33.	Вводный урок и инструктаж по ТБ на лыжах. Температурный режим, одежда лыжника. Подбор, надевание, переноска лыж	1
34.	Изучение поворота переступанием. Техника попеременного двухшажного хода без палок и одновременного двухшажного хода	1
35.	Изучение техники попеременного двухшажного хода с палками. Оценивание техники одновременного двухшажного хода	1
36.	Изучение одновременного бесшажного хода под уклон. Закрепление техники бесшажного одновременного хода	1
37.	Контрольное прохождение дистанции 1км по подготовке к сдаче норм ГТО. Техника спусков. Техника подъемов	1
38.	Продолжение изучения одновременного бесшажного хода под уклон с исправлением ошибок в технике	1
39.	Прохождение дистанции 2км по пересеченной местности. Оценивание поворотов переступанием	1
40.	Контрольное прохождение дистанции 2 км по нормам ГТО. Обучение торможению «плугом», подъёму «лесенкой»	1
41.	Прохождение дистанции 3км в среднем темпе по рельефу местности	1
42.	Совершенствование спусков в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	1
43.	Техника изученных ходов. Дистанция 2-3 км. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки	1
44.	совершенствование техники изученных ходов. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки	1

№ п/п	Тема/урок	Коли честв о часов
<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 ЧАСОВ) + ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ЧАСОВ) = 24 ЧАСА</b>		
45.	Вводный урок и инструктаж ТБ по спортивным играм. Строевая подготовка. Теоретические сведения о волейболе (пионерболе). Основные правила игры. Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Обучение стойке волейболиста. Способы передвижения	1
46.	Обучение технике ловли и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Подводящая подвижная игра «Перестрелка»	1
47.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи	1
48.	Передачи от груди двумя руками. Техника ведения мяча змейкой. Броски с места	1
49.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. Техника бросков в кольцо	1
50.	Техника передачи мяча. Техника ведения мяча змейкой. Броски с места	1
51.	Футбол. Угловой удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Штрафной удар. Пенальти. Учебная игра	1
52.	Футбол. Угловой удар. Нарушение правил игроками. Штрафной удар. Удары по мячу. Ловля мяча вратарем	1
53.	Вводный урок и инструктаж ТБ в спортивном зале. Строевая подготовка. Техника прыжка в высоту перешагиванием	1
54.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча	1
55.	Прыжок в высоту с разбега на результат. Техника метания набивного мяча	1
56.	Прыжки на короткой скакалке на месте. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
57.	Переменный бег. Челночный бег 3х10м на результат. Круговая тренировка	1
58.	Переменный бег. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
59.	Вводный урок и инструктаж ТБ по легкой атлетике и спортивной площадке. Кроссовая подготовка	1
60.	Переменный бег. Обучение технике передачи эстафетной палки в зоне	1

	передачи. Эстафета	
61.	Кроссовый бег. Техника спринтерского бега. Техника метания мяча с места и разбега на дальность	1
62.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Футбол. Учебная игра	1
63.	Техника прыжков в длину с разбега. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Круговая эстафета	1
64.	Прыжки в длину с разбега. Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО	1
65.	Бег на длинные дистанции 1 км на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Флагран»	1
66.	Равномерный бег по дистанции. Метание малого мяча на дальность по нормам ГТО	1
67.	Бег на длинные дистанции 1,5 км по нормам ГТО. Силовые упражнения на перекладине	1
68.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине по нормам ГТО.	1

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 6 класс**

№ п/п	Тема/урок	Ко ли чес тво час ов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ЧАС) + СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА</b>		
1.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и спортивной площадке. Строевая подготовка	1
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра	1
3.	Кроссовый бег. Обучение технике спринтерского бега: бег по дистанции, финиширование. Подвижная игра	1
4.	Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Футбол. Учебная игра	1
5.	Техника прыжков в длину с разбега. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО	1
6.	Прыжки в длину с разбега. Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО	1
7.	Кроссовый бег до 1,5 км. Техника метания теннисного мяча с места и разбега	1
8.	Бег на длинные дистанции 1 км на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Флагран»	1

9.	Метание малого мяча на дальность по нормам ГТО. Подвижная игра	1
10.	Равномерный кроссовый бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
11.	Бег на длинные дистанции 1,5 км по нормам ГТО	1
12.	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1
13.	Вводный инструктаж ТБ на занятиях в спортивном зале. Строевая подготовка. Повороты на месте	1
14.	Техника челночного бега с кубиками. Техника прыжков в длину с места. Силовая и общефизическая подготовки	1
15.	Челночный бег 3х10м на результат. Разновидности прыжков на короткой скакалке на месте и в движении	1
16.	Бег из различных исходных положений. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
17.	Бег из различных исходных положений. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
18.	Бег из различных исходных положений. Прыжки на короткой скакалке на месте на результат	1
19.	Баскетбол. Правила игры. Инструктаж ТБ по баскетболу. Передачи мяча от груди. Способы передвижения	1
20.	Передвижение в защитной стойке. Ведение мяча с обводкой стоек. Остановка прыжком	1
21.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча	1
22.	Техника ведения мяча змейкой. Техника броска с места от груди двумя руками	1
№ п/п	Тема/урок	Ко ли чес тво час ов

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 ЧАСОВ) + ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ)  
= 22 ЧАСА**

23.	Вводный урок и инструктаж ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Упор согнувшись. Повторение ранее изученных элементов в 5 классе.	1
24.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Упор углом	1
25.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост, равновесие на ноге. Упор прогнувшись на полу	1
26.	Опорный прыжок способом «ноги согнув». Лазание по канату. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост	1
27.	Продолжение обучению опорному прыжку, лазанию по канату. Кувырок вперед и назад со стойкой на лопатках /зачет/	1
28.	Опорный прыжок способом «ноги врозь» Лазание по канату /зачет/	1
29.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»/зачет/. Совершенствование лазания по канату.	1
30.	Смешанные висы на перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис двумя. Опорный прыжок через козла способом «ноги согнув»/зачет/	1
31.	Обучение подъему переворотом в упор. Расхождение на бревне при встрече. Комбинация из акробатических элементов/зачет/ Многоразовые кувырки вперед в гимнастической дорожке /зачет/.	1
32.	Продолжение изучения подъема в упор из виса. Расхождение на бревне при встрече /зачет/	1
33.	Вводный урок и инструктаж по ТБ на лыжах. Температурный режим лыжника.	1

	Подбор, надевание, переноска лыж	
34.	Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода без палок и одновременного двухшажного хода	1
35.	Техника попеременного двухшажного хода с палками. Оценивание техники одновременного двухшажного хода	1
36.	Техника одновременного бесшажного хода под уклон. Закрепление техники бесшажного одновременного хода	1
37.	Контрольное прохождение дистанции 1км по подготовке к сдаче норм ГТО. Техника спусков. Техника подъемов	1
38.	Прохождение дистанции 2-4 км по пересеченной местности. Оценивание поворотов переступанием	1
39.	Контрольное прохождение дистанции 2 км по нормам ГТО. Техника торможения «плугом». Техника спусков	1
40.	Прохождение дистанции 3км в среднем темпе по рельефу местности	1
41.	Совершенствование спусков в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	1
42.	Техника изученных ходов. Дистанция 2-3 км. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки	1
43.	Спуски в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемы «ёлочкой», «лесенкой»	1
44.	Техника поворота плугом вправо, влево при спусках с горки	1

№ п/п	Тема/урок	К
<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 ЧАСОВ) + ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ЧАСОВ) = 24 ЧАСА</b>		
45.	Водный урок и инструктаж ТБ по спортивным играм. Строевая подготовка. Волейбол. Основные правила игры. Способы передвижения	1
46.	Обучение технике ловли и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой	1
47.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи	1
48.	Передачи от груди двумя руками. Техника ведения мяча змейкой. Броски с места	1
49.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Техника ведения мяча. Техника бросков в кольцо	1
50.	Техника передачи мяча. Техника ведения мяча змейкой. Броски с места	1
51.	Футбол. Угловой удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Штрафной удар. Пенальти. Учебная игра	1
52.	Футбол.	1
53.	Водный урок и инструктаж ТБ в спортивном зале. Строевая подготовка. Техника прыжка в высоту перешагиванием	1
54.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча	1
55.	Прыжок в высоту с разбега на результат. Техника метания набивного мяча	1
56.	Прыжки на короткой скакалке на месте. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
57.	Переменный бег. Челночный бег 3х10м на результат. Круговая тренировка	1
58.	Переменный бег. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
59.	Водный урок и инструктаж ТБ по легкой атлетике и спортивной площадке. Кроссовая подготовка	1
60.	Переменный бег. Техника передачи эстафетной палки в зоне передачи. Эстафета	1
61.	Кроссовый бег. Техника спринтерского бега. Техника метания мяча с места и	1

	разбега на дальность	
62.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Футбол. Учебная игра	1
63.	Техника прыжков в длину с разбега. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Круговая эстафета	1
64.	Прыжки в длину с разбега. Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО	1
65.	Бег на длинные дистанции 1 км на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Флагран»	1
66.	Равномерный бег по дистанции. Метание малого мяча на дальность по нормам ГТО	1
67.	Бег на длинные дистанции 1,5 км по нормам ГТО. Силовые упражнения на перекладине	1
68.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине по нормам ГТО.	1

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности**

**обучающихся 7 класс**

№ п/п	Тема/урок	К о л. ч а с
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ЧАС) + СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА</b>		
1.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка	1
2.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника бега с высокого старта.  Футбол. Инструктаж ТБ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Удары по воротам	1
3.	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции.  Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы. Вбрасывание мяча. Учебная игра	1
4.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега	1
5.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Подтягивание на высокой перекладине	1
6.	Спринтерский бег по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки	1

	в длину с разбега и с места	
7.	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность	1
8.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по нормам ГТО	1
9.	Метание мяча с разбега. Бег на длинные дистанции 1000м по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление	1
10.	Бег по дистанции 400м по подготовке к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
11.	Бег на длинные дистанции 1500м на результат. Упражнения на расслабление	1
12.	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1
13.	Вводный инструктаж ТБ на занятиях в спортивном зале. Строевая подготовка. Повороты на месте	1
14.	Техника челночного бега с кубиками. Силовая и прыжковая подготовки	1
15.	Челночный бег 3х10м на результат. Круговая тренировка	1
16.	Бег из различных исходных положений. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
17.	Бег из различных исходных положений. Прыжки на короткой скакалке на месте и в движении	1
18.	Разновидности прыжков на короткой скакалке на месте и в движении. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
19.	Прыжки на короткой скакалке на месте на результат	1
20.	Волейбол. Основные правила игры. Инструктаж ТБ по волейболу. Способы передвижения	1
21.	Обучение технике ловли и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой	1
22.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи	1
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 ЧАСОВ) + ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА</b>		
23.	Вводный урок и инструктаж ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Повторение элементов акробатики. Упор согнувшись. Комплекс связко-суставной гимнастики	1

24.	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «ноги согнув». Упор углом	1
25.	Опорный прыжок через козла способом «ноги согнув» с поворотом на 90 и на 180/обучение/. Стойка на голове и руках с помощью партнера /обучение/. Упор прогнувшись на полу	1
26.	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90/обучение/. Длинный кувырок вперед, мост из и.п.стоя или с помощью партнера /обучение/	1
27.	Кувырки вперед в стойку на лопатках, из стойки на лопатках переход в полуспагат. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. Кувырки вперед и назад со стойкой на лопатках/зачет/	1
28.	Расхождение при встрече на бревне. Лазание по канату. Опорный прыжок способом «ноги согнув» с поворотом/зачет/	1
29.	Стойка на голове и руках. Мост из и.п. стоя. Расхождение на бревне. Лазание по канату /зачет/	1
30.	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90. Переворот боком в сторону. Стойка на голове и руках. Расхождение на бревне при встрече /зачет/	1
31.	Опорный прыжок через коня способом "ноги врозь". Стойка на голове, мост из и.п. стоя/зачет/. Комплекс гимнастики	1
32.	Подъем переворотом в упор на перекладине, махом одной и толчком другой на брусьях. Опорный прыжок через коня способом "ноги врозь"/зачет/	1
33.	Вводный урок и инструктаж по ТБ на лыжах. Температурный режим лыжника. Подбор, надевание, переноска лыж	1
34.	Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода без палок и одновременного двухшажного хода	1
35.	Техника попеременного двухшажного хода с палками. Оценивание техники одновременного двухшажного хода	1
36.	Техника одновременного бесшажного хода под уклон. Закрепление техники бесшажного одновременного хода	1
37.	Контрольное прохождение дистанции 1км по подготовке к сдаче норм ГТО. Техника спусков. Техника подъемов	1
38.	Прохождение дистанции 2-4 км по пересеченной местности. Оценивание поворотов переступанием	1
39.	Контрольное прохождение дистанции 2 км по нормам ГТО. Техника торможения «плугом». Техника спусков	1

40.	Прохождение дистанции 3км в среднем темпе по рельефу местности	1
41.	Совершенствование спусков в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	
42.	Техника изученных ходов. Дистанция 2-3 км. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки	1
43.	Техника поворота плугом вправо, влево при спусках с горки	1
44.	Спуски в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемы «ёлочкой», «лесенкой»	1
№ п/п	Тема/урок	K

**. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 ЧАСОВ) + ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ЧАСОВ) = 24 ЧАСА**

45.	Вводный урок и инструктаж ТБ по спортивным играм. Строевая подготовка. Баскетбол. Правила игры. Инструктаж ТБ по баскетболу. Передачи мяча от груди. Способы передвижения	1
46.	Передвижение в защитной стойке. Ведение мяча с обводкой стоек. Остановка прыжком	1
47.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча	1
48.	Техника ведения мяча змейкой. Техника броска с места от груди двумя руками	1
49.	Футбол. Техника ведения мяча с обводкой соперника. Удары по воротам	1
50.	Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы	1
51.	Вводный урок и инструктаж ТБ в спортивном зале. Строевая подготовка. Техника прыжка в высоту перешагиванием	1
52.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча	1
53.	Прыжок в высоту с разбега на результат. Техника метания набивного мяча	1
54.	Прыжки на короткой скакалке на месте. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
55.	Переменный бег. Челночный бег 3х10м на результат. Круговая тренировка	1
56.	Переменный бег. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
57.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка	1
58.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника бега с	1

	высокого старта.  Футбол. Инструктаж ТБ. Ведение мяча с обводкой соперника. Удары по воротам	
59.	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции.  Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы. Вбрасывание мяча. Учебная игра	1
60.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега	1
61.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Подтягивание на высокой перекладине	1
62.	Спринтерский бег по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места	1
63.	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность	1
64.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по нормам ГТО	1
65.	Метание мяча с разбега. Бег на длинные дистанции 1000м по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление	1
66.	Бег по дистанции 400м по подготовке к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
67.	Бег на длинные дистанции 1500м на результат. Упражнения на расслабление	1
68.	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности**

**обучающихся 7 класс**

№ п/п	Тема/урок	Кол. час
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ЧАС) + СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА</b>		
1.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка	1
2.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника бега с высокого старта.  Футбол. Инструктаж ТБ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Удары по	1

	воротам	
3.	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы. Вбрасывание мяча. Учебная игра	1
4.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега	1
5.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Подтягивание на высокой перекладине	1
6.	Спринтерский бег по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места	1
7.	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность	1
8.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по нормам ГТО	1
9.	Метание мяча с разбега. Бег на длинные дистанции 1000м по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление	1
10.	Бег по дистанции 400м по подготовке к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
11.	Бег на длинные дистанции 1500м на результат. Упражнения на расслабление	1
12.	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1
13.	Вводный инструктаж ТБ на занятиях в спортивном зале. Строевая подготовка. Повороты на месте	1
14.	Техника челночного бега с кубиками. Силовая и прыжковая подготовки	1
15.	Челночный бег 3x10м на результат. Круговая тренировка	1
16.	Бег из различных исходных положений. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
17.	Бег из различных исходных положений. Прыжки на короткой скакалке на месте и в движении	1
18.	Разновидности прыжков на короткой скакалке на месте и в движении. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
19.	Прыжки на короткой скакалке на месте на результат	1

20.	Волейбол. Основные правила игры. Инструктаж ТБ по волейболу. Способы передвижения	1
21.	Обучение технике ловли и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой	1
22.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи	1
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 ЧАСОВ) + ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ)</b> <b>= 22 ЧАСА</b>		
23.	Вводный урок и инструктаж ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Повторение элементов акробатики. Упор согнувшись. Комплекс связко-суставной гимнастики	1
24.	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «ноги согнув». Упор углом	1
25.	Опорный прыжок через козла способом «ноги согнув» с поворотом на 90 и на 180/обучение/. Стойка на голове и руках с помощью партнера /обучение/. Упор прогнувшись на полу	1
26.	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90/обучение/. Длинный кувырок вперед, мост из и.п.стоя или с помощью партнера /обучение/	1
27.	Кувырки вперед в стойку на лопатках, из стойки на лопатках переход в полушпагат. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. Кувырки вперед и назад со стойкой на лопатках/зачет/	1
28.	Расхождение при встрече на бревне. Лазание по канату. Опорный прыжок способом «ноги согнув» с поворотом/зачет/	1
29.	Стойка на голове и руках. Мост из и.п. стоя. Расхождение на бревне. Лазание по канату /зачет/	1
30.	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90. Переворот боком в сторону. Стойка на голове и руках. Расхождение на бревне при встрече /зачет/	1
31.	Опорный прыжок через коня способом "ноги врозь". Стойка на голове, мост из и.п. стоя/зачет/. Комплекс гимнастики	1
32.	Подъем переворотом в упор на перекладине, махом одной и толчком другой на брусьях. Опорный прыжок через коня способом "ноги врозь"/зачет/	1
33.	Вводный урок и инструктаж по ТБ на лыжах. Температурный режим лыжника. Подбор, надевание, переноска лыж	1
34.	Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода без палок и одновременного двухшажного хода	1

35.	Техника попеременного двухшажного хода с палками. Оценивание техники одновременного двухшажного хода	1
36.	Техника одновременного бесшажного хода под уклон. Закрепление техники бесшажного одновременного хода	1
37.	Контрольное прохождение дистанции 1км по подготовке к сдаче норм ГТО. Техника спусков. Техника подъемов	1
38.	Прохождение дистанции 2-4 км по пересеченной местности. Оценивание поворотов переступанием	1
39.	Контрольное прохождение дистанции 2 км по нормам ГТО. Техника торможения «плугом». Техника спусков	1
40.	Прохождение дистанции 3км в среднем темпе по рельефу местности	1
41.	Совершенствование спусков в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемов «ёлочкой», «лесенкой».	
42.	Техника изученных ходов. Дистанция 2-3 км. Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки	1
43.	Техника поворота плугом вправо, влево при спусках с горки	1
44.	Спуски в разных стойках с последующим торможением «плугом», подъемы «ёлочкой», «лесенкой»	1
№ п/п	Тема/урок	К

**. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 ЧАСОВ) + ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ЧАСОВ) = 24 ЧАСА**

45.	Вводный урок и инструктаж ТБ по спортивным играм. Строевая подготовка. Баскетбол. Правила игры. Инструктаж ТБ по баскетболу. Передачи мяча от груди. Способы передвижения	1
46.	Передвижение в защитной стойке. Ведение мяча с обводкой стоек. Остановка прыжком	1
47.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча	1
48.	Техника ведения мяча змейкой. Техника броска с места от груди двумя руками	1
49.	Футбол. Техника ведения мяча с обводкой соперника. Удары по воротам	1
50.	Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы	1
51.	Вводный урок и инструктаж ТБ в спортивном зале. Строевая подготовка. Техника прыжка в высоту перешагиванием	1

52.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча	1
53.	Прыжок в высоту с разбега на результат. Техника метания набивного мяча	1
54.	Прыжки на короткой скакалке на месте. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
55.	Переменный бег. Челночный бег 3x10м на результат. Круговая тренировка	1
56.	Переменный бег. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
57.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка	1
58.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Техника бега с высокого старта.  Футбол. Инструктаж ТБ. Ведение мяча с обводкой соперника. Удары по воротам	1
59.	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции.  Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча носком стопы. Вбрасывание мяча. Учебная игра	1
60.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 30м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега	1
61.	Кроссовый бег. Спринтерский бег по дистанции 60м по нормам ГТО. Подтягивание на высокой перекладине	1
62.	Спринтерский бег по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места	1
63.	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность	1
64.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по нормам ГТО	1
65.	Метание мяча с разбега. Бег на длинные дистанции 1000м по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление	1
66.	Бег по дистанции 400м по подготовке к сдаче норм ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
67.	Бег на длинные дистанции 1500м на результат. Упражнения на расслабление	1
68.	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1

**Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов  
учебной деятельности обучающихся 8 класс**

№ п/п	Тема/урок	Количествочасов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ЧАС) + СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА</b>		
1.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка	1
2.	Обучение технике бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м с низкого старта. История футбола. Инструктаж ТБ. Основные правила игры. Обучение удару внешней частью подъема ноги	1
3.	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Обучение ударам серединой лба на месте и носком ноги	1
4.	Спринт по дистанции 30м на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега	1
5.	Спринт по дистанции 60м на результат по нормам ГТО. Подтягивание на высокой перекладине	1
6.	Спринт по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места	1
7.	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность	1
8.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по нормам ГТО	1
9.	Бег на длинные дистанции 1000м на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление	1
10.	Бег по дистанции 400м на результат. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
11.	Бег на длинные дистанции 2000м на результат по нормам ГТО. Упражнения на расслабление мышц	1
12.	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общекомплексная подготовка	1
13.	Вводный инструктаж ТБ на занятиях в спортивном зале. Строевая	1

	подготовка. Повороты на месте	
14.	Техника челночного бега с кубиками 3х10м, 5х10м. Силовая и прыжковая подготовки	1
15.	Челночный бег 3х10м на результат. Круговая тренировка	1
16.	Бег из различных исходных положений. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ГТО	1
17.	Бег из различных исходных положений. Прыжки на короткой скакалке на месте и в движении	1
18.	Разновидности прыжков на короткой скакалке на месте и в движении. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
19.	Прыжки на короткой скакалке на месте на результат	1
20.	Волейбол. Основные правила игры. Инструктаж ТБ по волейболу. Способы передвижения	1
21.	Обучение технике ловли и передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой	1
22.	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи	1
№ п/п	Тема/урок	КоличествоЧасов

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 ЧАСОВ) + ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА**

23.	Вводный урок и инструктаж ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Перестроения на месте. Упор согнувшись	1
24.	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «ноги согнув». Упор углом	1
25.	Опорный прыжок через козла способом «ноги согнув» с поворотом на 90 и 180. Кувырки назад в упор, стоя ноги врозь, стойка на голове и руках/обучение/. Равновесие на ноге, переворот боком в сторону. Упор прогнувшись	1
26.	Опорный прыжок через козла в длину способом «ноги согнув». Длинный кувырок вперед, мост из и.п.стоя/обучение/	1

27.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «ноги согнув» /зачет/. Лазание по канату. Мост из и.п. стоя	1
28.	Опорный прыжок через коня боком с поворотом.Лазание по канату. Кувырок вперед и назад со стойкой на лопатках /зачет/	1
29.	Опорный прыжок через коня способом "ноги врозь". Длинный кувырок. Лазание по канату /зачет/	1
30.	Опорный прыжок через коня способом "ноги врозь"/зачет/. Расхождение на бревне при встрече	1
31.	Подъем переворотом в упор толчком ногой и махом другой на перекладине. Стойка на голове, мост из и.п. стоя/зачет/	1
32.	Подъем переворотом в упор на перекладине и брусьях. Расхождение на бревне при встрече /зачет/.	1
33.	Вводный урок и инструктаж по ТБ на лыжах. Температурный режим. Экипировка лыжника. История лыжного спорта	1
34.	Изучение стартового варианта и техники одновременного одношажного хода.Изучение техники торможения «плугом»	1
35.	Изучение конькового хода без палок под уклон. Спуски с пологих склонов коньковым ходом, подъемы – скользящим шагом	1
36.	Техника стартового варианта одновременного одношажного хода. Обучение преодолению бугров и впадин при спусках	1
37.	Контрольное прохождение дистанции 1км по подготовке к сдаче норм ГТО	1
38.	Техника конькового хода без палок. Техника преодоления бугров и впадин при спусках	1
39.	Оценивание техники одновременного одношажного хода.Техника конькового хода с палкам	1
40.	Контрольное прохождение дистанции 2км по нормам ВФСК ГТО	1
41.	Спускисторможением «плугом» с последующим переходом на поворот «плугом». Техника подъемов	1
42.	Совершенствование спусков с преодолением бугров и впадин, с последующим торможением, поворотами переступанием	1
43.	Прохождение дистанции 3-4км с использованием оптимальных способовходов в зависимости от рельефа в среднем темпе	1

44.	Техника спусков с преодолением бугров и впадин, с последующим торможением, поворотами переступанием	1
-----	---	---

№ п/п	Тема/урок	Число часов
<b>СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (8 ЧАСОВ) + ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ЧАСОВ) = 24 ЧАСА</b>		
45.	Вводный урок и инструктаж ТБ по спортивным играм. Строевая подготовка. Баскетбол. Инструктаж ТБ. Передвижение в защитной стойке. Ведение мяча с обводкой стоек. Остановка прыжком	1
46.	Действия защитников при персональной защите.	1
47.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении, бросков мяча в кольцо в движении, с места, с расстояния штрафного броска.	1
48.	Совершенствование персональной защиты, вырывания и выбивания мяча, бросков в движении	1
49.	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
50.	Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Удары серединой лба на месте и носком ноги	1
51.	Вводный урок и инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике и спортивном зале. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с исправлением ошибок в технике прыжка. Силовая подготовка	1
52.	Совершенствование прыжка в высоту на около предельной высоте. Упражнения с барьерами: махи, подлезания, ходьба	1
53.	Упражнения на растягивание. Совершенствование прыжков в высоту на максимальной высоте и на результат	1
54.	Разновидности челночного бега с шашками. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ВФСК ГТО	1
55.	Переменный бег. Челночный бег 3х10м на результат. Круговая тренировка	1
56.	Разновидности прыжков на короткой скакалке на месте и в движении. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
57.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Строевая подготовка	1
58.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого старта. Футбол. Удары внешней частью подъема ноги	1

59.	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Футбол. Удары серединой лба на месте и носком ноги	1
60.	Спринт по дистанции 30м на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега	1
61.	Спринт по дистанции 60м на результат по нормам ГТО. Подтягивание на высокой перекладине	1
62.	Спринт по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места	1
63.	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность	1
64.	Переменный бег по дистанции. Метание малого мяча на дальность по нормам ГТО	1
65.	Бег на длинные дистанции 1000м на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление	1
66.	Бег по дистанции 400м на результат. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
67.	Бег на длинные дистанции 2000м на результат по нормам ГТО. Упражнения на расслабление мышц	1
68.	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1

**Календарно-тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Тема/урок	Количество часов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ЧАС) + СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (10 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА</b>		
1.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка	1
2.	Обучение технике бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м с низкого старта. История футбола. Инструктаж ТБ. Основные правила игры. Обучение ударам внутренней стороной стопы по летящему мячу	1
3.	Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Обучение ударам средней частью подъема ноги по летящему мячу	1
4.	Спринт по дистанции 30м на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Обучение метанию гранаты на дальность с места	1
5.	Спринт по дистанции 60м на результат по нормам ГТО. Метание мяча на дальность с полного разбега	1

6.	Сprint по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места	1
7.	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность	1
8.	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега по нормам ГТО	1
9.	Бег на длинные дистанции 1000м на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление	1
10.	Бег по дистанции 400м на результат. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
11.	Бег на длинные дистанции 2000м на результат по нормам ГТО. Упражнения на расслабление мышц	1
12.	Переменный бег по дистанции. Метание гранаты на дальность по нормам ГТО	1
13.	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1
14.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях в спортивном зале. Строевая подготовка. Перестроения на месте	1
15.	Техника челночного бега с кубиками 3х10м, 5х10м. Наклоны вперед из и. п. стоя до пола по нормам ГТО	1
16.	Челночный бег 3х10м на результат. Прыжки в длину с места. Круговая тренировка	1
17.	Бег из различных исходных положений. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
18.	Бег из различных исходных положений. Прыжки на короткой скакалке на месте и в движении	1
19.	Прыжки на короткой скакалке на месте на результат	1
20.	История волейбола. Правила игры. Инструктаж ТБ. Передача мяча у сетки. Прямой нападающий удар	1
21.	Обучение передаче в прыжке через сетку на месте и в передвижениях	1
22.	Прием мяча, отраженного сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
№ п/п	Тема/урок	Количество часов

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (10 ЧАСОВ) + ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (12 ЧАСОВ) = 22 ЧАСА**

23.	Вводный урок и инструктаж ТБ по гимнастике. Строевая подготовка. Перестроения на месте. Упор согнувшись	1
24.	Строевые упражнения. Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «ноги согнувшись». Упор углом	1
25.	Опорный прыжок через козла способом «ноги согнувшись» с поворотом на 90 и на 180. Стойка на голове и руках/обучение/. Упор прогнувшись на полу. Переворот боком в сторону, длинный кувырок в прыжке.	1
26.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь» и «ноги согнувшись» /зачет/. Длинный кувырок вперед, мост из и.п. стоя	1
27.	Кувырки вперед в стойку на лопатках, из стойки на лопатках переход в полушпагат. Лазание по канату. Кувырок вперед слитно со стойкой на лопатках /зачет/	1
28.	Стойка на голове и руках и мост из и.п. стоя /зачет/. Лазание по канату. Кувырки назад в полушпагат	1

29.	Лазание по канату /зачет/. Стойка на голове и руках. Мост из и.п. стоя. Опорный прыжок через коня «ноги врозь» и боком с поворотом на 90	1
30.	Опорный прыжок через коня /зачет/. Расхождение на бревне. Подъем переворотом в упор на перекладине силой/обучение/	1
31.	Расхождение на бревне при встрече /зачет/. Комплекс гимнастики. Подъем переворотом в упор на перекладине и брусьях.	1
32.	Комбинация из акробатических элементов/зачет/. Подъем переворотом в упор на перекладине и брусьях.	1
33.	Вводный урок и инструктаж по ТБ на лыжах. Температурный режим. Экипировка лыжника. История лыжного спорта	1
34.	Обучение попеременному четырехшажному ходу. Обучение преодолению контруклона.	1
35.	Совершенствование способов ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов по рельефу местности	1
36.	Совершенствование попеременного четырехшажного хода и преодоление встречного склона	1
37.	Оценивание техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спусков, поворотов, подъемов	1
38.	Обучение переходу с попеременного двухшажного хода на одновременные хода по местности	1
39.	Продолжение обучению перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы	1
40.	Контрольное прохождение дистанции 3км по нормам ВФСК ГТО	1
41.	Техника конькового хода с отталкиванием ногами.	1
42.	Обучение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы через скользящий шаг и без шага	1
43.	Продолжение обучению перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы через скользящий шаг и без шага	1
44.	Совершенствование спусков, подъемов, торможений, поворотов по рельефу местности	1

№ п/п	Тема/урок	Коли честв о часов
<b>III триместр. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (22 ЧАСОВ) + СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (15 ЧАСОВ) = 37 ЧАСОВ</b>		
45.	Вводный урок и инструктаж ТБ по спортивным играм. Строевая подготовка. История баскетбола. Правила игры. Инструктаж ТБ. Бросок двумя руками от головы/девочки/. Стрит-бол	1
46.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке /юноши/. Штрафной бросок. Тактическая и техническая подготовки	1
47.	Баскетбол. Действия защитников при персональной защите. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении, бросков мяча в кольцо в движении, с места, с расстояния штрафного броска.	1
48.	Совершенствование персональной защиты, вырывания и выбивания мяча, бросков в движении	1
49.	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
50.	Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1

51.	Вводный урок и инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике и спортивном зале. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с исправлением ошибок в технике прыжка. Силовая подготовка	1
52.	Совершенствование прыжка в высоту на около предельной высоте. Упражнения с барьерами: махи, подлезания, ходьба	1
53.	Упражнения на растягивание. Совершенствование прыжков в высоту на максимальной высоте и на результат	1
54.	Разновидности челночного бега с шашками. Наклоны вперед из и.п. стоя до пола по нормам ВФСК ГТО	1
55.	Переменный бег. Челночный бег 3х10м на результат. Силовая и прыжковая подготовки	1
56.	Разновидности прыжков на короткой скакалке на месте и в движении. Прыжки в длину с места по нормам ГТО	1
57.	Вводный урок и инструктаж ТБ на занятиях по легкой атлетике и площадке. Сведения о ВФСК ГТО. Строевая подготовка	1
58.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого стартов по подготовке к сдаче норм ГТО	1
59.	Строевая подготовка. Переменный бег. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	1
60.	Спринт по дистанции 30м на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Обучение метанию гранаты на дальность с места	1
61.	Спринт по дистанции 60м на результат по нормам ГТО. Метание мяча на дальность с полного разбега	1
62.	Спринт по дистанции 100м по подготовке к сдаче норм ГТО. Прыжки в длину с разбега и с места	1
63.	Бег по дистанции 300/500м по подготовке к сдаче норм ГТО. Метание мяча с полного разбега на дальность	1
64.	Метание гранаты на дальность с разбега. Переменный бег. Метание малого мяча на дальность по нормам ГТО	1
65.	Бег на длинные дистанции 1000м на результат по подготовке к сдаче норм ГТО. Упражнения на расслабление	1
66.	Бег по дистанции 400м на результат. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах	1
67.	Бег на длинные дистанции 2000м на результат по нормам ГТО. Упражнения на расслабление мышц	1
68.	Переменный бег. Подтягивание на высокой и низкой перекладинах по нормам ГТО. Общефизическая подготовка	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147367

Владелец Павлова Софья Владимировна

Действителен С 18.09.2025 по 18.09.2026