

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сретенская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Рассмотрено на заседании Методического совета школы протокол № _____ от « _____ » _____ 2019 г.	_____ УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Сретенская СОШ №1» Е.В. Гусевский Приказ № _____ от « _____ » _____ 2019 г.
--	--

**Рабочая программа
предмета «Физическая культура»**

для учащихся 5-9 классов
на 2019-2024 учебный год.

Сретенск, 2019 г.

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».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и

формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и

телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз,

занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. **Совершенствование навыков бега.** Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.,

самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Ланта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;

упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5, 6, 7 кл.102 ч в год, 3 раз в неделю. 8,9 кл 68 ч в год, 2 раз в неделю.

Тематическое планирование. 5 класс.

1 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 27 часов.		
1	Спринтерский бег. ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
3	Спринтерский бег. Скоростной бег до 40 м.	1	
4	Спринтерский бег. Бег по дистанции 60 м.	1	
5	Спринтерский бег. Бег по дистанции 60 м.	1	
6	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	1	
7	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
8	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
11	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
13	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
14	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
15	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
16	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
17	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
18	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	
19	Длительный бег. Бег по пересечённой местности.	1	
20	Длительный бег. Бег по пересечённой местности.	1	
21	Длительный бег. Бег 1000 м на результат.	1	
22	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
23	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
24	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
25	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
26	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
27	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.	1	

Тематическое планирование. 5 класс.
2 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Гимнастика. 21 час.		
28	Висы. Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики.	1	
29	Висы согнувшись и прогнувшись. Смешанные висы.	1	
30	Висы согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых ног в виси. Смешанные висы.	1	
31	Висы согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых ног в виси. Смешанные висы.	1	
32	Висы согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых ног в виси. Смешанные висы.	1	
33	Висы согнувшись и прогнувшись. Смешанные висы. Техника исполнения.	1	
34	Подтягивание на перекладине на результат.	1	
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	
36	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.)	1	
37	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1	
38	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1	
39	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1	
40	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.	1	
41	Опорный прыжок. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись техника исполнения.	1	
42	Акробатика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
43	Акробатика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
44	Акробатика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
45	Акробатика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
46	Акробатика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
47	Акробатика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
48	Акробатика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. Техника исполнения.	1	

Тематическое планирование. 5 класс.
3 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Спортивные игры. 30 часов.		
49	Баскетбол ТБ на уроках по спортивным играм.	1	
50	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
52	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
53	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
54	Вырывание и выбивание мяча.	1	
55	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
56	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).	1	
57	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
58	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
59	Игры и игровые задания 2:1,3:1.	1	
60	Игры и игровые задания 3:2,3:3.	1	
61	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
62	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
63	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
64	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
65	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
67	Передачи мяча над собой.	1	
68	Передачи мяча через сетку.	1	
69	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	
70	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
73	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. (2:2,3:2,3:3)	1	
74	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. (2:2,3:2,3:3)	1	
75	Тактика свободного нападения. Без изменения позиции игроков. (6:0)	1	
76	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
77	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
78	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 24 часа.		
79	Прыжки в высоту с разбега.	1	
80	Прыжки в высоту с разбега.	1	
81	Прыжки в высоту с разбега.	1	
82	Прыжки в высоту с разбега.	1	
83	Прыжки в высоту с разбега.	1	
84	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
85	Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	
86	Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
87	Спринтерский бег. Скоростной бег до 40 м.	1	
88	Спринтерский бег. Бег по дистанции 60 м.	1	
89	Спринтерский бег. Бег по дистанции 60 м.	1	
90	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	1	
91	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
92	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
93	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
95	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
97	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
98	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
99	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
100	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
101	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
102	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	

Тематическое планирование. 6 класс.
1 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 27 часов.		
1	Спринтерский бег. ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	
2	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1	
3	Скоростной бег до 50 м.	1	
4	Бег по дистанции 60 м.	1	
5	Бег по дистанции 60 м.	1	
6	Бег на результат 60 м.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
11	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
13	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
14	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
15	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
16	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
17	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
18	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	
19	Длительный бег. Бег по пересечённой местности.	1	
20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег 1200 м на результат.	1	
22	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
23	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
24	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
25	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
26	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
27	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.	1	

Тематическое планирование. 6 класс.
2 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Гимнастика. 21 час.		
28	Висы. Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики.	1	
29	Висы согнувшись и прогнувшись. Смешанные висы.	1	
30	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (юн). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д).	1	
31	Махом назад соскок.(юн) Соскок с поворотом (д).	1	
32	Комбинация на перекладине из изученных элементов (юн). Размахивание изгибами; вис лёжа ; вис присев (д).	1	
33	Комбинация на перекладине из изученных элементов (юн). Размахивание изгибами; вис лёжа ; вис присев (д).	1	
34	Подтягивание на перекладине на результат.	1	
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	
36	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	1	
37	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	1	
38	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	1	
39	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	1	
40	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).	1	
41	Прыжок ноги врозь. Техника исполнения.	1	
42	Акробатика. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.	1	
43	Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.	1	
44	Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.	1	
45	Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.	1	
46	Комбинация из изученных элементов.	1	
47	Комбинация из изученных элементов.	1	
48	Комбинация из изученных элементов. Техника исполнения.	1	

Тематическое планирование. 6 класс.
3 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Спортивные игры. 30 часов.		
49	Баскетбол. ТБ на уроках по спортивным играм.	1	
50	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
52	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
53	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
54	Вырывание и выбивание мяча.	1	
55	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
56	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0).	1	
57	Нападение быстрым прорывом (1:0)	1	
58	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
59	Игры и игровые задания 2:1,3:1.	1	
60	Игры и игровые задания 3:2,3:3.	1	
61	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
62	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
63	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
64	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
65	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
67	Передачи мяча над собой.	1	
68	Передачи мяча через сетку.	1	
69	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	
70	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1	
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
73	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. (2:2,3:2,3:3)	1	
74	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. (2:2,3:2,3:3)	1	
75	Тактика свободного нападения. Без изменения позиции игроков. (6:0)	1	
76	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
77	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
78	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	

4 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количес тво часов.	Примича ние
	Лёгкая атлетика. 24 часа.		
79	Прыжки в высоту с разбега.	1	
80	Прыжки в высоту с разбега.	1	
81	Прыжки в высоту с разбега.	1	
82	Прыжки в высоту с разбега.	1	
83	Прыжки в высоту с разбега.	1	
84	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
85	Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30 м.	1	
86	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	1	
87	Скоростной бег до 50 м.	1	
88	Бег по дистанции 60 м.	1	
89	Бег по дистанции 60 м.	1	
90	Бег на результат 60 м.	1	
91	Прыжки в длину с разбега.	1	
92	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
93	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
95	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
97	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
98	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
99	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
100	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
101	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
102	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	

1 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количес тво часов.	Примича ние
	Лёгкая атлетика. 27 часов.		
1	Спринтерский бег. ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	
3	Скоростной бег до 60 м.	1	
4	Бег по дистанции 60 м.	1	
5	Бег по дистанции 60 м.	1	
6	Бег на результат 60 м.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1	
11	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1	
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
13	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
14	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
15	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
16	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
17	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
18	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	
19	Длительный бег. Бег по пересечённой местности.	1	
20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег 1500 м на результат.	1	
22	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
23	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
24	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
25	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
26	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
27	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега на результат.	1	

2 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количес тво часов.	Примича ние
	Гимнастика. 21 час.		
28	Висы. Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики.	1	
29	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (юн). Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (д).	1	
30	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (д). Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; Махом назад соскок (юн).	1	
31	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (д). Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; Махом назад соскок (юн).	1	
32	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
33	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
34	Подтягивание на перекладине на результат.	1	
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	
36	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) (д). Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см) (юн).	1	
37	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) (д). Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см) (юн).	1	
38	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) (д). Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см) (юн).	1	
39	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) (д). Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см) (юн).	1	
40	Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см) (д). Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115см) (юн).	1	
41	Опорный прыжок. Техника исполнения.	1	
42	Акробатика. Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.	1	
43	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (юн). Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
44	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (юн). Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
45	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (юн). Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
46	Кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (юн). Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
47	Комбинация из изученных элементов.	1	
48	Комбинация из изученных элементов. Техника исполнения.	1	

3 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количес тво часов.	Примича ние
	Спортивные игры. 30 часов.		
49	Баскетбол. ТБ на уроках по спортивным играм.	1	
50	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
52	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
53	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
54	Перехват мяча.	1	
55	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
56	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
57	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	
58	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1	
59	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
60	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	
61	Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
62	Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
63	Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
64	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
65	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
67	Передачи мяча над собой.	1	
68	Передачи мяча через сетку.	1	
69	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1	
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
73	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. (2:2,3:2,3:3)	1	
74	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. (2:2,3:2,3:3)	1	
75	Тактика свободного нападения. С изменением позиций.	1	
76	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
77	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
78	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 24 часа.		
79	Прыжки в высоту с разбега.	1	
80	Прыжки в высоту с разбега.	1	
81	Прыжки в высоту с разбега.	1	
82	Прыжки в высоту с разбега.	1	
83	Прыжки в высоту с разбега.	1	
84	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
85	Спринтерский бег. Высокий старт от 30 до 40 м.	1	
86	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	
87	Скоростной бег до 60 м.	1	
88	Бег по дистанции 60 м.	1	
89	Бег по дистанции 60 м.	1	
90	Бег на результат 60 м.	1	
91	Прыжки в длину с разбега.	1	
92	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1	
93	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1	
95	Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега.	1	
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
97	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
98	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
99	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
100	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
101	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
102	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	

1 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количес тво часов.	Примича ние
	Лёгкая атлетика. 27 часов.		
1	Спринтерский бег. ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт до 30 м.	1	
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
3	Скоростной бег до 70 м.	1	
4	Бег по дистанции 100 м.	1	
5	Бег по дистанции 100 м.	1	
6	Бег на результат 100 м.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
11	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
13	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
14	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
15	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
16	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
17	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
18	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	
19	Длительный бег. Бег по пересечённой местности.	1	
20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег 1500 м (д), 2000 м (юн) на результат.	1	
22	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
23	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
24	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
25	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
26	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
27	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега на результат.	1	

2 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количес тво часов.	Примича ние
	Гимнастика. 21 час.		
28	Висы. Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики.	1	
29	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (д). Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; Махом назад соскок (юн).	1	
30	Из вися на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; Подъём завесом вне (юн). Из упора на нижней жерди опускание в перёд в вися присев (д).	1	
31	Из вися на коленках через стойку на руках опускание в упор присев; Подъём завесом вне (юн). Из упора на нижней жерди опускание в перёд в вися присев (д).	1	
32	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
33	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
34	Подтягивание на перекладине на результат.	1	
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	
36	Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) (юн).	1	
37	Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) (юн).	1	
38	Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) (юн).	1	
39	Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) (юн).	1	
40	Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115см) (юн).	1	
41	Опорный прыжок. Техника исполнения.	1	
42	Акробатика. Кувырок в перёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами (юн). Кувырок назад в полушпагат (д).	1	
43	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юн). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	
44	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юн). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	
45	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юн). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	
46	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юн). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	
47	Комбинация из изученных элементов.	1	
48	Комбинация из изученных элементов. Техника исполнения.	1	

3 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количес тво часов.	Примича ние
	Спортивные игры. 30 часов.		
49	Баскетбол. ТБ на уроках по спортивным играм.	1	
50	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
52	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
53	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	1	
54	Перехват мяча.	1	
55	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
56	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.	1	
57	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
58	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
59	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
60	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
61	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
62	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
63	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
64	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
65	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	1	
67	Передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	1	
68	Передачи мяча через сетку.	1	
69	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи.	1	
70	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи.	1	
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	
74	Тактика свободного нападения. С изменением позиций.	1	
75	Тактика свободного нападения. С изменением позиций.	1	
76	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
77	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
78	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 24 часа.		
79	Прыжки в высоту с разбега.	1	
80	Прыжки в высоту с разбега.	1	
81	Прыжки в высоту с разбега.	1	
82	Прыжки в высоту с разбега.	1	
83	Прыжки в высоту с разбега.	1	
84	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
85	Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м.	1	
86	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
87	Скоростной бег до 70 м.	1	
88	Бег по дистанции 100 м.	1	
89	Бег по дистанции 100 м.	1	
90	Бег на результат 100 м.	1	
91	Прыжки в длину с разбега.	1	
92	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
93	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
95	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
97	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
98	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
99	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
100	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
101	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
102	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 27 часов.		
1	Спринтерский бег. ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Низкий старт до 30 м.	1	
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
3	Скоростной бег до 70 м.	1	
4	Бег по дистанции 100 м.	1	
5	Бег по дистанции 100 м.	1	
6	Бег на результат 100 м.	1	
7	Прыжки в длину с разбега.	1	
8	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
9	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
10	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
11	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
12	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
13	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
14	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
15	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
16	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
17	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
18	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	
19	Длительный бег. 3 часа. Бег по пересечённой местности.	1	
20	Бег по пересечённой местности.	1	
21	Бег 1500 м (д), 2000 м (юн) на результат.	1	
22	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
23	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
24	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
25	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
26	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
27	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега на результат.	1	

Тематическое планирование. 9 класс. 2 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Гимнастика. 21 час.		
28	Висы. Строевые упражнения. ТБ на уроках гимнастики.	1	
29	Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор (д). Подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; Махом назад соскок (юн).	1	
30	Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (д). Подъём переворотом в упор махом и силой(юн).	1	
31	Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев (д). Подъём переворотом в упор махом и силой(юн).	1	
32	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
33	Комбинация на перекладине из изученных элементов.	1	
34	Подтягивание на перекладине на результат.	1	
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	
36	Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (юн).	1	
37	Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (юн).	1	
38	Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (юн).	1	
39	Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (юн).	1	
40	Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115см) (юн).	1	
41	Опорный прыжок. Техника исполнения.	1	
42	Акробатика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Длинный кувырок; стойка на голове и руках (юн). Мост и поворот в упор стоя на одном колене(д).	1	
43	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(юн).Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (д).	1	
44	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(юн).Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (д).	1	
45	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(юн).Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (д).	1	
46	Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(юн).Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (д).	1	
47	Комбинация из изученных элементов.	1	
48	Комбинация из изученных элементов. Техника исполнения.	1	

Тематическое планирование. 9 класс. 3 четверть.

№ п/ п	Наименование раздела/темы урока.	Количес тво часов.	Примича ние
	Спортивные игры. 30 часов.		
49	Баскетбол. ТБ на уроках по спортивным играм.	1	
50	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	
51	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
52	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
53	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
54	Перехват мяча.	1	
55	Сочетание элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
56	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.	1	
57	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
58	Нападение быстрым прорывом (3:2)	1	
59	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1	
60	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1	
61	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
62	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
63	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
64	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	
65	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
66	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
67	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
68	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	
69	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём мяча, отражённого сеткой.	1	
70	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Приём мяча, отражённого сеткой.	1	
71	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
72	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	
73	Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1	
74	Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1	
75	Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1	
76	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
77	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
78	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	

Тематическое планирование. 9 класс.
4 четверть.

№ п/п	Наименование раздела/темы урока.	Количество часов.	Примечание
	Лёгкая атлетика. 24 часа.		
79	Прыжки в высоту с разбега.	1	
80	Прыжки в высоту с разбега.	1	
81	Прыжки в высоту с разбега.	1	
82	Прыжки в высоту с разбега.	1	
83	Прыжки в высоту с разбега.	1	
84	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1	
85	Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м.	1	
86	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
87	Скоростной бег до 70 м.	1	
88	Бег по дистанции 100 м.	1	
89	Бег по дистанции 100 м.	1	
90	Бег на результат 100 м.	1	
91	Прыжки в длину с разбега.	1	
92	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
93	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
94	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
95	Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
97	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
98	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
99	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
100	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
101	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	
102	Метание малого мяча на дальность, на результат.	1	