

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнеингашская средняя школа № 2»

Согласовано
Заместитель директора по УР
О.Е. Герасименко
О.Е. Герасименко
31.08.2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу физическая культура
5-9 классы

Рассмотрена и принята на заседании школьного методического
объединения
руководитель ШМО *[Signature]* /

протокол № 1
от «31.08.2016» 2016г.

п. Нижний Ингаш - 2016г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; Примерной программы по физической культуре, Образовательной программы основного общего образования.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- подготовка к сдаче норм ГТО.

Место предмета в учебном плане: на изучение предмета в учебном плане отводится 3 часа в неделю.

УМК по физической культуре включает:

Учебник «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ под ред. М.Я.Виленского М.: Просвещение, 2014г.

Учебник «Физическая культура» 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ под ред. В.И.Лях М.: Просвещение, 2014 г.

Часы неурочной деятельности проводятся в формах:

- соревнования;
- викторины;
- флэш-мобы;
- квесты.

Часы неурочной деятельности обозначены как «н/у».

**Планируемые результаты обучения
Предметные результаты**

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
5 класс	
<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>осуществлять контроль динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
6 класс	
<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).</p>	<p>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>

7 класс	
<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа</p>	<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <p>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;</p>

<p>хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);</p> <p>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p>	<p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
8 класс	
<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе</p>	<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <p>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <p>разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>проводить занятия физической культурой с</p>

<p>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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	<p>использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>
9 класс	
<p>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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; определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи,</p>	<p>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 физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального</p>

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

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 учётом 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения

физического развития и физической подготовленности;

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

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
 выполнять основные технические действия и приёмы игры в, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Регулятивные УУД

Учащийся научится

5 класс:

становить частные задачи на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)
 определять проблему и формулировать ее с помощью учителя
 определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения
 анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;
 наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки.

6 класс:

определять цели обучения совместно с учителем
 принимать и самостоятельно постановить новые учебные задачи (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)
 определять главную проблему из ряда возможных
 планировать пути достижения намеченных целей;
 обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи;
 свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
 соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

7 класс:

Самостоятельно определять цели обучения, ставить новых целей, преобразовывать практические задачи в познавательные;
 Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы
 планировать деятельность во времени и регулировать темп его выполнения на основе овладения приемами управления временем
 обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач
 определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
 оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого

результата;
составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
адекватно оценивать собственные возможности в отношении решения поставленной задачи.

8 класс:

анализировать причины проблем и неудач в выполнении деятельности и находить рациональные способы их устранения;
выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия.

9 класс:

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
самостоятельно вырабатывать и применять критерии и способы дифференцированной оценки собственной учебной деятельности;
осуществлять самоконтроль в организации учебной и внеучебной деятельности.

Познавательные УУД

Учащийся научится

5 класс:

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
ориентироваться в учебных источниках, словарях;
отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников.

6 класс:

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы для поиска информации
осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

7 класс:

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями.

8 класс:

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.

9 класс:

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится

5 класс:

определять возможные роли в совместной деятельности;
играть определенную роль в совместной деятельности;
определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

6 класс:

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации.

7 класс:

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи.

8 класс:

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.

9 класс:

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

Работа с текстом (метапредметные результаты)

Ученик научится	получит возможность научиться
Поиск информации и понимание прочитанного	
5 класс	
- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл: -определять главную тему, общую цель или назначение текста; -выбирать из текста или придумывать заголовок, соответствующий содержанию и общему смыслу текста; -формулировать тезис, выражающий общий смысл текста.	- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения
6 класс	
- предвосхищать содержание предметного плана текста по заголовку и с опорой на предыдущий опыт; -объяснять порядок частей (инструкций), содержащихся в тексте.	- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения
7 класс	
- быстро находить в тексте требуемую информацию (пробежать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте).	- анализировать изменения своего состояния в процессе получения и переработки полученной информации.
8 класс	

<ul style="list-style-type: none"> - решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста; - определять назначение разных видов текстов; - ставить перед собой цель чтения, направляя внимание на полезную в данный момент информацию 	<ul style="list-style-type: none"> - прогнозировать последовательность изложения идей текста; - сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме;
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - прогнозировать последовательность изложения идей текста; - сопоставлять разные точки зрения и разные источники информации по заданной теме; - выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов и мыслей; - формировать на основе текста систему аргументов (доводов). 	<ul style="list-style-type: none"> - анализировать изменения своего состояния в процессе осмысления информации
Преобразование и интерпретация информации	
5 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавления; использовать в тексте таблицы, изображения. 	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять имплицитную (скрытую, присутствующую неявно) информацию текста на основе сопоставления иллюстрированного материала с информацией текста
6 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - преобразовывать текст, используя новые формы представления информации. 	<ul style="list-style-type: none"> - сравнивать заключённую в тексте информацию разного характера
7 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - преобразовывать текст, используя формулы, графики, диаграммы, таблицы (в том числе динамические, электронные, в частности, в практических задачах), переходить от одного представления данных к другому. 	<ul style="list-style-type: none"> - обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов;
8 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать текст: -сравнивать и противопоставлять заключённую в тексте информацию разного характера; -обнаруживать в тексте доводы в подтверждение выдвинутых тезисов. 	<ul style="list-style-type: none"> выявлять имплицитную (скрытую, присутствующую неявно) информацию текста на основе анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста).
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать текст: -делать выводы из сформулированных посылок; -выводить заключение о намерении автора или главной мысли текста. 	<ul style="list-style-type: none"> выявлять имплицитную (скрытую, присутствующую неявно) информацию текста на основе анализа подтекста (использованных языковых средств и структуры текста).
Оценка информации	
5 класс	

откликаться на содержание текста; связывать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников.	оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире.
6 класс	
оценивать утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире; находить доводы в защиту своей точки зрения.	критически относиться к рекламной информации.
7 класс	
откликаться на форму текста.	критически относиться к рекламной информации.
8 класс	
на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов.	находить способы проверки противоречивой информации.
9 класс	
в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию; использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте).	определять достоверную информацию в случае наличия противоречий или конфликтной ситуации.

Содержание учебного предмета

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

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в приложении «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Раздел программы: Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел программы: Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — висстоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Раздел программы: Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением

вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Раздел программы: Лыжная подготовка

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатится за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Тематическое планирование

Всего часов: **510**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов				
		5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика	35	33	34	32	34
2	Баскетбол	16	18	18	18	18
3	Гимнастика с основами акробатики	16	15	12	15	12
4	Лыжная подготовка	20	20	23	23	23
5	Волейбол	15	16	13	15	15
	Итого	102	102	102	102	102

5 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

Планный контроль: 33 ч.

№ урока	Наименование Раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Лёгкая атлетика 16ч				
1	Инструктаж по охране труда. Прыжок в длину с места, бег на короткую дистанцию.	1	2.09	
2	Стартовый разгон. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П., бег 500 метров в равномерном темпе.	1	6.09	
3	Н\У. Высокий старт. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии), челночный бег 3*10.	1	7.09	
4	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат, метание мяча с места на дальность.	1	9.09	
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	1	13.09	
6	Метание мяча на дальность и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки ОРУ. Броски– до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в коридор 5 -6 метров, кросс 1000м.	1	14.09	

7	Н/У. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега, метание мяча из различных и.п.	1	16.09	
8	Специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину «согнув ноги» с разбега, кросс 1000метров в умеренном темпе.	1	20.09	
9	Метание мяча на дальность, бег 30, 60 метров	1	21.09	
10	Бег 1500 м в равномерном темпе, прыжок в длину с разбега	1	23.09	
11	Выполнение контрольных нормативов (определение уровня физической подготовленности на начало года)	1	27.09	
12	Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», упражнения на перекладине, бег 1000м	1	28.09	
13	Выполнение контрольных нормативов (определение уровня физической подготовленности на начало года)	1	30.09	
14	Н/У Специальные прыжковые упражнения, прыжок в длину «согнув ноги» с разбега, кросс 1000 метров в умеренном темпе.	1	4.10	
15	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	6.10	
16	Бег на короткие дистанции-техника финиширования, метание мяча в цель	1	7.10	
	Баскетбол 16ч	1		
17	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетбола. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	1	11.10	
18	Н\У Стойки и передвижения, повороты остановки. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте.	1	13.10	
19	Ловля и передача мяча. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте в парах, тройках.	1	14.10	
20	Ведение мяча.	1	18.10	

	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».			
21	Н/У Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	20.10	
22	Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	1	21.10	
23	Вырывание и выбивание мяча. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	1	25.10	
24	Н/У Нападение быстрым прорывом. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	1	27.10	
25	Взаимодействие двух игроков Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1	28.10	
26	Вырывание и выбивание мяча Варианты ведения мяча. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с	1	2.11	

	расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.			
27	Н/У Игровые задания. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1	3.11	
28	Взаимодействие двух игроков. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1	15.11	
29	Бросок мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Учебная игра.	1	17.11	
30	Ведение мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	18.11	
31	Нападение быстрым прорывом. Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	1	22.11	
32	Н/У Игровые задания. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	1	24.11	
Гимнастика 16 ч				
33	Основы знаний. Инструктаж по ОТ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость, координацию.	1	25.11	
34	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	1	29.11	

35	Н/У Упражнения в висях и упорах.	1	1.12	
36	Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	1	2.12	
37	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	1	6.12	
38	Н/У Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	1	8.12	
39	Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	1	9.12	
40	Выполнение зачётных нормативов и акробатических элементов. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине – на результат.	1	13.12	
41	Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.	1	15.12	
42	Н/У Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	16.12	
43	Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1	20.12	
44	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	22.12	
45	Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	1	23.12	
46	Упражнения в висях и упорах.	1	27.12	

	Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.			
47	Выполнение контрольных нормативов Прыжки через скакалку, упражнение на пресс.	1	28.12	
48	Выполнение контрольных нормативов. Челночный бег 3*10, сгибание рук в упоре лежа.	1	29.12	

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Лыжная подготовка 20 ч				
49	ОТ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, повторное прохождение отрезков 400-500м	1	10.01	
50	Н/У Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1км.	1	10.01	
51	Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход, повторное прохождение отрезков в равномерном темпе.	1	11.01	
52	Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 400-500м	1	17.01	
53	Н/У Одновременный бесшажный ход, повороты переступанием.	1	17.01	
54	Одновременный бесшажный ход, повороты переступанием, подъем «полуёлочкой», дистанция 1,5км	1	18.01	
55	Одновременный бесшажный ход, спуск в высокой стойке, торможение «плугом», дистанция 2км.	1	24.01	
56	Н/У Спуск в высокой стойке, торможение «плугом», дистанция 2км.	1	24.01	
57	Одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	1	25.01	
58	Торможение «плугом», прохождение дистанции 2 км	1	31.01	

59	Прохождение дистанции 3 км в умеренном темпе.	1	31.01	
60	Н/У Попеременный двухшажный ход, игры на лыжах.	1	1.02	
61	Попеременный двухшажный ход, игры на лыжах.	1	7.02	
62	Дистанция 1км с учетом времени	1	7.02	
63	Прохождение дистанции 2 км	1	8.02	
64	Прохождение дистанции 3 км.	1	14.02	
65	Н\У Игры на спуске.	1	14.02	
66	Игры на лыжах «Кто дальше», «Кто сделает меньше шагов»	1	15.02	
67	Н/У Эстафеты на лыжах.	1	21.02	
68	Спуск с изменением стоек, подъём (варианты)	1	21.02	
Волейбол 15 ч				
69	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Теоретические сведения по в/б, стойка волейболиста, перемещение в стойке, передача в парах на месте двумя сверху, нижняя прямая подача	1	22.02	
70	Н/У Перемещение в стойке, передача двумя сверху на месте, приём двумя снизу, нижняя прямая подача.	1	28.02	
71	Передача двумя сверху на месте над собой и в парах, приём двумя снизу, нижняя прямая подача.	1	28.02	
72	Передача двумя сверху, приём мяча снизу, нижняя прямая подача	1	1.03	
73	Передача и приём сверху во встречных колоннах со сменой мест, прием снизу.	1	7.03	
74	Н/У Передача двумя сверху над собой, нижняя прямая подача с 3-5 метров от сетки	1	7.03	
75	Передача мяча сверху двумя через сетку, нижняя прямая подача	1	14.03	
76	Передача через сетку, приём снизу, игра по упрощенным правилам.	1	14.03	
77	Н/У Прием мяча с подачи, игра по упрощенным правилам.	1	15.03	

78	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке,остановки, ускорения)	1	21.03	
79	Передача через сетку в парах, приём снизу, игра по упрощенным правилам.	1	21.03	
80	Нижняя прямая подача с 6 м от сетки, игра по упрощенным правилам.	1	22.03	
81	Н/У Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	4.04	
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром,игра.	1	6.04	
83	Комбинация из освоенных элементов (приём,передача,удар)	1	7.04	
	Легкая атлетика 19 ч		11.04	
84	Инструктаж по Т. Б на уроках лёгкой атлетики Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (отталкивание), метание мяча в вертикальную цель, бег в равномерном темпе 6-7 минут	1	13.04	
85	Н/У Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(переход через планку), метание мяча в горизонтальную цель,	1	14.04	
86	Прыжок в высоту, метание мяча в коридор 5-6м.	1	18.04	
87	Прыжок в высоту с разбега	1	20.04	
88	Низкий старт с последующим ускорением 10-15м, челночный бег 3*10, метание мяча в вертикальную цель.	1	21.04	
89	Челночный бег 5*10, метание мяча в горизонтальную цель.	1	25.04	
90	Н/У Низкий старт, бег 30м, метание мяча на дальность,бег в равномерном темпе 10-12мин	1	27.04	
91	Низкий старт, бег 60м, метание мяча на заданное расстояние,бег в равномерном темпе 1500м	1	28.04	
92	Прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	1	2.05	

93	Н/У Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Кросс2000м.	1	4.05	
94	Метание мяча на дальность, бег 60м	1	5.05	
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление), бег 60м	1	11.05	
96	Н/У Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег-сов-е) Кросс2000м.	1	12.05	
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»,бег на короткие дистанции-30,60м	1	16.05	
98	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»,метание мяча в цель	1	18.05	
99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», кросс 2000м в равномерном темпе.	1	19.05	
100	Н/У Бег 1500м, прыжок в длину с места	1	23.05	
101	Н/У Челночный бег 3*10,подтягивание на перекладине,1000м	1	25.05	
102	Выполнение контрольных нормативов, метание мяча в цель	1	26.05	

6 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

Плановый контроль: 30 ч.

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Легкая атлетика 15 ч				
1	Инструктаж по О.Т. на уроках ф.к. Высокий старт, стартовый разбег, пробегание отрезков 15-20 м	1	2.09	
2	Бег в равномерном темпе 800м, бег 30-60 метров, ОРУ	1	5.09	
3	Бег в равномерном темпе 1000м, бег 60м.	1	6.09	
4	Н/У Бег 1000м, метание мяча на дальность	1	9.09	
5	Бег 1000м, метание мяча на дальность.	1	12.09	
6	Метание мяча на дальность	1	13.09	
7	Н/У Кросс 1200м, прыжок в длину с разбега	1	16.09	
8	Кросс 1200-1500м, прыжок в длину с разбега	1	19.09	
9	Кросс 1200-1500м, прыжок в длину с разбега	1	20.09	
10	Н/У Эстафета-старт из различных и.п., бег с максимальной скоростью	1	23.09	
11	Варианты челночного бега. Выполнение контрольных нормативов (определение уровня физ.подготовленности на начало уч.года) ч/бег 3*10, подтягивание	1	26.09	
12	Метание мяча в цель, прыжок в высоту.	1	27.09	
13	Выполнение контрольных нормативов (определение уровня физ.подготовленности на начало уч.года) сгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места	1	30.09	
14	Прыжок в высоту	1	3.10	
15	Н/У Подвижные игры «Охотники и утки», прыжки через скакалку	1	4.10	
Баскетбол 18 ч				
16	Инструктаж по О.Т. на уроках спортивных игр. Стойка игрока, перемещение в стойке, остановка, ведение мяча.	1	7.10	

17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений, перемещений, остановка, поворот.	1	10.10	
18	Н/У Ведение мяча в низкой и средней стойке, ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	11.01	
19	Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча одной от плеча.	1	14.10	
20	Ведение мяча без сопротивления защитника, передача от груди, от плеча.	1	17.10	
21	Вырывание и выбивание мяча, бросок одной и двумя с места.	1	18.10	
22	Н/У Бросок мяча в корзину после ловли, ведение правой, левой рукой в движении.	1	21.10	
23	Бросок одной и двумя после ведения, вырывание и выбивание мяча.	1	24.10	
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	25.10	
25	Н/У Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, игра в баскетбол.	1	28.10	
26	Тактика свободного нападения, игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	31.10	
27	Позиционное нападение без изменений позиции игроков, игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	1.11	
28	Бросок мяча после ведения, нападение быстрым прорывом	1	14.11	
29	Н/У Ведение мяча с сопротивлением защитника, позиционное нападение без изменений позиции игроков	1	15.11	
30	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	18.11	
31	Ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча , игра в баскетбол.	1	21.11	
32	Н/У Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3 в нападении, игра в баскетбол.	1	22.11	
33	Комбинации из освоенных элементов- эстафеты.	1	25.11	
Гимнастика с элементами акробатики 15 ч				
34	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики, висы на высокой перекладине	1	28.11	
35	Подъём переворотом в упор, сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев(д)	1	29.11	
36	Н/У Подъём переворотом в упор, сед ноги врозь (м), вис лежа, вис присев (д), эстафеты.	1	2.12	
37	Акробатика (кувырки вперёд, назад, стойка на руках), опорный прыжок «ноги	1	5.12	

	врозь»			
38	Акробатика (кувырки вперёд, назад, стойка на руках, мост из положения лежа), опорный прыжок «ноги врозь»	1	6.12	
39	Акробатика (кувырки вперёд, назад, стойка на руках мост из положения лежа и стоя с помощью), опорный прыжок «ноги врозь»	1	9.12	
40	Н/У Акробатика (2 кувырка вперёд слитно, назад, стойка на руках, мост из положения лежа и стоя с помощью), опорный прыжок «ноги врозь»	1	12.12	
41	Акробатика (2 кувырка вперёд, назад, стойка на руках, мост из положения стоя с помощью и самостоятельно), опорный прыжок «ноги врозь»	1	13.12	
42	Акробатика –произвольная комбинация, упражнения на перекладине	1	16.12	
43	Н/У Акробатика –произвольная комбинация, упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом)	1	19.12	
44	Акробатика –произвольная комбинация, упражнения на перекладине (подтягивание, подъем переворотом)	1	20.12	
45	Акробатика –кувырки, стойки, мост, комбинация из изученных элементов, эстафеты с элементами гимнастики	1	23.12	
46	Н/У Подвижные игры «Невод», «Салки с мячом»	1	26.12	
47	Тестирование (определение уровня физической подготовленности) подтягивание, прыжок с места	1	27.12	
48	Тестирование (определение уровня физической подготовленности) ч/б 3*10, пресс	1	29.12	

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля (зачёт)
Лыжная подготовка 20ч				
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции 1км	1	12.01	
50	Попеременный двухшажный ход прохождение дистанции 1км	1	12.01	
51	Н/У Попеременный двухшажный ход, подъем «ёлочкой», спуск в высокой стойке	1	16.01	
52	Скользящий шаг, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1	19.01	
53	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 1,5-2км	1	19.01	
54	Одновременный бесшажный ход, подъем «ёлочкой», торможение «плугом»	1	23.01	
55	Н/У Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, ,дистанция 2км.	1	26.01	
56	Спуск в высокой стойке, торможение «плугом»	1	26.01	
57	Одновременный двухшажный ход, торможение «плугом».	1	30.01	
58	Торможение «плугом», прохождение дистанции 2 км	1	2.02	
59	Попеременный двухшажный ход, ,дистанция 2км.	1	2.02	
60	Н/У Попеременный двухшажный ход, игры на лыжах, дистанция 1км	1	6.02	
61	Попеременный двухшажный ход, игры на лыжах.	1	9.02	
62	Дистанция 1км с учетом времени	1	9.02	
63	Н/У Эстафеты на лыжах.	1	13.02	
64	Прохождение дистанции 3 км.	1	16.02	

65	Игры на спуске.	1	16.02	
66	Н/У Игры на лыжах «Эстафеты с передачей палок»	1	20.02	
67	Одновременный бесшажный ход, подъем «ёлочкой», торможение «плугом»	1	27.02	
68	Попеременный двухшажный ход, подъем «ёлочкой», спуск в высокой стойке		27.02	
Волейбол 16 ч				
69	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных игр. Теоретические сведения по в/б, стойка волейболиста, перемещение в стойке, передача в парах на месте двумя сверху, нижняя прямая подача	1	28.02	
70	Перемещение в стойке, передача двумя сверху на месте, приём двумя снизу, нижняя прямая подача.	1	3.03	
71	Н/У Передача двумя сверху на месте над собой и в парах, приём двумя снизу, нижняя прямая подача.	1	6.03	
72	Передача двумя сверху, приём мяча снизу, нижняя прямая подача	1	7.03	
73	Передача и приём сверху во встречных колоннах со сменой мест, прием снизу.	1	10.03	
74	Передача двумя сверху над собой, нижняя прямая подача с 3-5 метров от сетки	1	13.03	
75	Передача мяча сверху двумя через сетку, нижняя прямая подача	1	14.03	
76	Н/У Передача через сетку, приём снизу, игра по упрощенным правилам.	1	17.03	
77	Прием мяча с подачи, игра по упрощенным правилам.	1	20.03	
78	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	21.03	
79	Передача через сетку в парах, приём снизу, игра по упрощенным правилам.	1	24.03	
80	Нижняя прямая подача с 6 м от сетки, игра по упрощенным правилам.	1	3.04	
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1	4.04	
82	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром,	1	7.04	

	игра.			
83	НУ Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар)	1	10.04	
84	Передача через сетку в парах, приём снизу, игра по упрощенным правилам.	1	11.04	
Лёгкая атлетика 18 ч				
85	Инструктаж по Т. Б на уроках лёгкой атлетики Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(переход через планку), метание мяча в горизонтальную цель,	1	14.04	
86	Прыжок в высоту, метание мяча в коридор 5-6м.	1	17.04	
87	Прыжок в высоту с разбега	1	18.04	
88	Низкий старт с последующим ускорением 10-15м, челночный бег 3*10, метание мяча в вертикальную цель.	1	21.04	
89	Челночный бег 5*10, метание мяча в горизонтальную цель.	1	24.04	
90	Низкий старт, бег 30м, метание мяча на дальность, бег в равномерном темпе 10-12мин	1	25.04	
91	НУ Низкий старт, бег 60м, метание мяча на заданное расстояние, бег в равномерном темпе 1500м	1	28.04	
92	Прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча на дальность с 3-5 шагов.	1	2.05	
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Кросс 2000м.	1	5.05	
94	Метание мяча на дальность, бег 60м	1	8.05	
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление), бег 60м	1	12.05	
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег-сов-е) Кросс 2000м.	1	15.05	
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» , бег на короткие дистанции-30,60м	1	16.05	
98	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание мяча в цель	1	19.05	

99	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»,кросс 2000м в равномерном темпе.	1	22.05	
100	Бег 1500м,прыжок в длину с места	1	23.05	
101	Н\У Челночный бег 3*10,подтягивание на перекладине,1000м	1	26.05	
102	Н\У Эстафеты с предметами	1	29.05	

7 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

Плановый контроль: 32 ч

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Лёгкая атлетика 18 ч				
1	Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры, кросс 1000м	1		
2	Бег на короткие дистанции – низкий старт, 30м, метание мяча с места.	1		
3	Бег на короткие дистанции – техника финиширования, метание мяча	1		
4	Высокий старт, бег 60м, бег в равномерном темпе до 10 минут	1		
5	Метание мяча в горизонтальную цель, бег 1000м,	1		
6	Метание мяча в цель, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью,	1		
7	Метание мяча с 3-5 шагов разбега в коридор 10м, бег 1500м	1		
8	Метание мяча на дальность, старты из различных и. п. с пробеганием отрезков 30-40 м с максимальной скоростью.	1		
9	Выполнение контрольных нормативов	1		

10	Прыжки в длину «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега(отталкивание), бег 1000м	1		
11	Прыжки в длину «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега(приземление), эстафеты	1		
12	Прыжки в длину «согнув ноги», бег 1500м	1		
13	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
14	Выполнение контрольных нормативов	1		
15	Метание мяча в вертикальную цель, бег 1500м,	1		
16	Метание мяча, кросс 2000м в равномерном темпе	1		
17	Прыжок в длину «согнув ноги», бег на длинные дистанции.	1		
18	Эстафеты с пробеганием отрезков 50м	1		
Баскетбол 18 ч				
19	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения по баскетболу Ведение мяча	1		
20	Ведение мяча с изменением направления, повороты с мячом и без мяча.	1		
21	Остановка прыжком, вырывание и выбивание мяча, ведение левой и правой шагом и бегом.	1		
22	Вырывание и выбивание мяча, ловля и передача мяча на месте в парах.	1		
23	Ведение мяча, передача от плеча, от груди в движении, игра по упрощенным правилам.	1		
24	Передача от плеча, от груди в движении с пассивным сопротивлением защитника, игра по упрощенным правилам.	1		
25	Ведение мяча в низкой, средней стойке в движении с пассивным сопротивлением защитника, передачи в парах в движении.	1		

26	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передачи в парах в движении	1		
27	Передача во встречных колоннах с перемещением, передачи в парах в движении	1		
28	Броски одной и двумя с места, игра по упрощённым правилам.	1		
29	Ведение мяча с изменением скорости и направления, передача во встречных колоннах с перемещением.	1		
30	Бросок после ведения и остановки, перехват мяча.	1		
31	Бросок после ведения и остановки, перехват мяча. Игра по правилам	1		
32	Бросок после ведения и остановки, перехват мяча. Игра по правилам	1		
33	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с применением изученных приёмов.	1		
34	Эстафеты с элементами баскетбола.	1		
35	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с применением изученных приёмов	1		
36	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон», учебная игра.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 12ч				
37	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения, упражнения на перекладине.	1		
38	Акробатика- кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойки, упражнения на перекладине.	1		
39	Подъём переворотом в упор толчком двумя; махом соскок назад (м), махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н.жердь(д).Акробатика.	1		

40	Акробатика – кувырок вперед в стойку на лопатках, назад- в полушпагат (д), в стойку ноги врозь(м),стойка на голове и руках со страховкой.. Упражнения на перекладине	1		
41	Акробатика – кувырок вперед в стойку на лопатках, назад- в полушпагат, в стойку ноги врозь. Упражнения на перекладине	1		
42	Подъём переворотом в упор толчком двумя; махом соскок назад (м),махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н.жердь(д).	1		
43	Акробатика –произвольная комбинация, упражнения на брусьях	1		
44	Упражнения на брусьях- соединение изученных упражнений.	1		
45	Акробатика –произвольная комбинация, упражнения на брусьях	1		
46	Упражнения на брусьях- соединение изученных упражнений.	1		
47	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1		
48	Выполнение контрольных нормативов	1		

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Лыжная подготовка 24 ч				
49	ОТ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. преодоление бугра.	1		
50	Попеременный двухшажный ход, дистанция 2км	1		
51	Попеременный двухшажный ход,Преодоление бугра, дистанция 2км	1		
52	Попеременный двухшажный ход,Повторное прохождение отрезков200-300м.	1		
53	Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход.	1		
54	Одновременный двухшажный ход, спуски с изменением стоек, подъём скользящим шагом, дистанция 2км.	1		
55	Спуск в различных стойках, проезжая в ворота из лыжных палок. Дистанция 1км	1		
56	Одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход.	1		
57	Поворот переступанием в движении, повторное прохождение отрезков	1		
58	Одновременный бесшажный ход, Повторное прохождение отрезков 200-300м.	1		
59	Прохождение дистанции 3км, поворот на месте махом. .	1		
60	Подъём скользящим шагом, спуск с изменением стоек.	1		
61	Прохождение дистанции 3км в умеренном темпе	1		
62	Подъём скользящим шагом, спуск с изменением стоек.	1		
63	Одновременный одношажный ход, подъём скользящим шагом.	1		
64	Преодоление бугра, повторное прохождение отрезков, дистанция 3-4км.	1		
65	Преодоление бугров и впадин,дистанция 2км.	1		
66	Подъём «ёлочкой», одновременный одношажный ход, дистанция 3км.	1		
67	Поворот махом, дистанция 3км.	1		
68	Поворот упором, повторное прохождение отрезков 400-500м	1		

69	Одновременный двухшажный ход, прохождение отрезков 300-400м с максимальной скоростью	1		
70	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	1		
72	Эстафеты на лыжах	1		
Волейбол 14 ч				
73	Правила безопасности на уроках волейбола, стойки, перемещения в стойке , передача мяча над собой, приём мяча двумя снизу.	1		
74	Передача во встречных колоннах с перемещением, нижняя прямая подача.	1		
75	Передача мяча в парах , нижняя прямая подача , игра по упрощённым правилам.	1		
76	Передача мяча во встречных колоннах, передача над собой, нижняя прямая подача.	1		
77	Передача мяча в парах ч/з сетку, игра в волейбол.	1		
78	Нижняя прямая подача, приём подачи, игра в в/б.	1		
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром, подача	1		
80	Прямой нападающий удар, приём подачи, отбивание мяча кулаком через сетку, игра в в/б.	1		
81	Прямой нападающий удар, групповые тактические действия(взаимодействие игроков передней линии в нападении),	1		
82	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар, игра в волейбол.	1		
83	Передача во встречных колоннах с перемещением, нападающий удар после передачи.	1		
84	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0), игра	1		
85	Передача мяча над собой, индивидуальные тактические действия(выбор и способы отбивания мяча через сетку), приём подачи, нижняя прямая подача, игра в волейбол.	1		
86	Передача мяча над собой, индивидуальные тактические действия(выбор и способы отбивания мяча через сетку), игра в волейбол.	1		
Лёгкая атлетика 16 ч				

87	Инструктаж по Т. Б на уроках лёгкой атлетики Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», низкий старт и ускорение 10-20м	1		
88	Прыжок в высоту, метание мяча в горизонтальную цель(1*1)	1		
89	Прыжок в высоту, метание мяча в вертикальную цель	1		
90	Метание мяча в вертикальную цель, низкий старт и ускорение 20-30м	1		
91	Низкий старт ,бег 30,60м, прыжок в длину с места и с разбега	1		
92	Челночный бег 3*10,5*10, прыжок в длину с места	1		
93	Челночный бег 3*10, прыжок в длину с разбега.	1		
94	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе 1500м.	1		
95	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег на короткие дистанции (50-60м)	1		
96	Низкий старт,бег 60м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1		
97	Прыжок в длину с разбега,бег 1500м	1		
98	Прыжок в длину с разбега,бег 2000м	1		
99	Метание мяча с 3х шагов в коридор 10м, кросс 2000м	1		
100	Метание мяча с 3х шагов на дальность , бег 1000м	1		
101	Метание мяча с разбега на дальность, кросс	1		
102	Кросс 2000м, метание мяча из различных и.п.	1		

8 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

Плановый контроль: 35ч

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения Факт)
Лёгкая атлетика 15 ч				
1	Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры, низкий старт, бег 30м, кросс 1500м	1		
2	Бег на короткие дистанции (повторение техники низкого старта), 60м, метание мяча с места, кросс 1000м.	1		
3	Бег 60м. Кросс 1500м, метание мяча на дальность с места и с разбега.	1		
4	Кросс, прыжок в длину-приземление.	1		
5	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега, бег 60м с максимальной скоростью	1		
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (отталкивание), метание мяча с места.	1		
7	Прыжок в длину с разбега (техника), метание мяча с места, бег на короткие дистанции.	1		

8	Тестирование-определение уровня физической подготовленности на начало учебного года	1		
9	Прыжок в длину -разбег, метание мяча, кросс 2000м.	1		
10	Кросс 2000м., выполнение контрольных нормативов.	1		
11	Кросс без учета времени, прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега	1		
12	Кросс 2000м, метание мяча с разбега	1		
13	Кросс 2000м, Метание мяча, прыжок в длину.	1		
14	Кросс без учета времени, прыжок в длину с разбега	1		
15	Выполнение контрольных нормативов	1		
Баскетбол 18 ч				
16	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Теоретические сведения по баскетболу Ведение мяча	1		
17	Передача мяча в парах в движении, бросок после ведения.	1		
18	Передача мяча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
19	Передача мяча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
20	Броски в движении. Передача мяча в парах, игра с применением изученных приемов.	1		
21	Броски в движении, ведение с изменением направления и скорости. Учебная игра.	1		
22	Броски в движении, ведение с изменением высоты отскока, направления и скорости. Учебная игра.	1		
23	Подбор мяча у щита, ведение мяча-варианты. Учебная игра	1		
24	Подбор мяча у щита, ведение мяча. Учебная игра	1		

25	Ведение мяча, бросок одной и двумя с пассивным противодействием. Учебная игра	1		
26	Бросок после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра	1		
27	Бросок одной после ловли с пассивным противодействием. Учебная игра	1		
28	Ведение мяча и бросок после ведения. Учебная игра	1		
29	Передача мяча в тройках с перемещением Учебная игра	1		
30	Передача мяча в тройках с перемещением Учебная игра	1		
31	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1		
32	Броски одной и двумя с места без сопротивления защитника	1		
33	Нападение быстрым прорывом 3:2	1		
Гимнастика с элементами акробатики 15ч				
34	Техника безопасности на уроках гимнастики Акробатика-кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойки.	1		
35	Акробатика Упражнения на перекладине	1		
36	Акробатика-кувырки вперёд, назад,стойки. Упражнения на перекладине-висы и упражнения в висе	1		
37	Акробатика-произвольная комбинация. Упражнения на брусьях	1		
38	Акробатика- кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове (м), на руках со страховкой. Упражнения на брусьях	1		
39	Акробатика- кувырки вперед, назад, длинный кувырок, стойка на голове (м), на руках со страховкой. Упражнения на брусьях	1		
40	Акробатика Упражнения на перекладине	1		

41	Акробатика- кувырки вперед, назад, длинный кувырок, вдвоём, стойка на руках со страховкой, переворот в сторону. Упражнения на брусках	1		
42	Акробатика- кувырки вперед, назад, длинный кувырок, вдвоём, стойка на руках со страховкой, переворот в сторону. Упражнения на брусках	1		
43	Упражнения на брусках мальчики -из упора махом назад сед ноги врозь, девочки -разновысокие. Акробатика	1		
44	Упражнения на брусках мальчики -параллельные, девочки - разновысокие. Акробатика	1		
45	Упражнения на брусках. Акробатика	1		
46	Упражнения на брусках. Акробатика -произвольная комбинация.	1		
47	Выполнение контрольных нормативов	1		
48	Выполнение контрольных нормативов	1		

№ урока	Наименование раздела	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Лыжная подготовка 23ч				
49	ОТ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, преодоление бугра	1		

50	Одновременный одношажный ход, дистанция 2км	1		
51	Попеременный двухшажный ход,Повторное прохождение отрезков200-300м.	1		
52	Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, подъём скольльзящим шагом.	1		
53	Одновременный одношажный ход, спуски с изменением стоек, подъём скольльзящим шагом, дистанция 2км.	1		
54	Спуск в различных стойках, проезжая в ворота из лыжных палок. Дистанция 1км	1		
55	Скользящий шаг, одновременный бесшажный ход, повторное прохождение отрезков	1		
56	Одновременный одношажный ход, поворот переступанием в движении.	1		
57	Одновременный бесшажный ход,повторное прохождение отрезков.	1		
58	Прохождение дистанции 3км, поворот «упором».	1		
59	Подъём скольльзящим шагом,спуск с изменением стоек.	1		
60	Поворот «упором»,повторное прохождение отрезков.	1		
61	Одновременный бесшажный ход, , повторное прохождение отрезков.	1		
62	Подъём скольльзящим шагом, преодоление бугра, повторное прохождение отрезков, дистанция 3-4км.	1		
63	Спуск в различных стойках, проезжая в ворота из лыжных палок,,дистанция 2км.	1		
64	Преодоление бугра, одновременный бесшажный ход.	1		
65	Поворот переступанием, дистанция 3км.	1		
66	Поворот переступанием в движении, повторное прохождение отрезков 400-500м	1		
67	Одновременный двухшажный ход,, дистанция 3км.	1		
68	Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе.	1		
69	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	1		
70	Спуск в различных стойках, подъём лесенкой и ёлочкой	1		
71	Эстафеты на лыжах	1		
Волейбол 15ч				

72	Правила безопасности на уроках волейбола, стойки, перемещения в стойке в /б, передача мяча над собой, нижняя прямая подача ч/з сетку, приём мяча двумя снизу.	1		
73	Передача мяча в парах ч /з сетку, нижняя прямая подача , игра по упрощённым правилам.	1		
74	Передача мяча во встречных колоннах, передача над собой, нижняя прямая подача.	1		
75	Передача мяча в парах ч/з сетку, игра в волейбол.	1		
76	Нижняя прямая подача, приём подачи, отбивание мяча кулаком через сетку, игра в в/б.	1		
77	Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия(взаимодействие игроков передней линии в нападении),	1		
78	Прямой нападающий удар, приём подачи, отбивание мяча кулаком через сетку, игра в в/б.	1		
79	Прямой нападающий удар, групповые тактические действия(взаимодействие игроков передней линии в нападении),	1		
80	Тактические действия в нападении, игра в волейбол.	1		
81	Отбивание мяча кулаком через сетку, передача во встречных колоннах с перемещением.	1		
82	Отбивание мяча кулаком через сетку, приём подачи, игра	1		
83	Передача мяча над собой, индивидуальные тактические действия(выбор и способы отбивания мяча через сетку), приём подачи, нижняя прямая подача, игра в волейбол.	1		
84	Передача мяча над собой, индивидуальные тактические действия(выбор и способы отбивания мяча через сетку), игра в волейбол.	1		
85	Отбивание мяча кулаком через сетку, передача во встречных колоннах с перемещением.	1		
86	Индивидуальные тактические действия, игра в волейбол.	1		
Лёгкая атлетика 17 ч				
87	Инструктаж по Т. Б на уроках лёгкой атлетики Бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разгон. Бег в равномерном темпе 1500м.	1		
88	Метание мяча в вертикальную цель, низкий старт и ускорение 20-30м	1		
89	Низкий старт ,бег 30,60м, прыжок в длину с места и с разбега	1		

90	Челночный бег 3*10,5*10, прыжок в длину с места	1		
91	Челночный бег 3*10, прыжок в длину с разбега.	1		
92	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1		
93	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Бег на короткие дистанции (60-80м)	1		
94	Низкий старт ,бег 60м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1		
95	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега,бег 1500м	1		
96	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега,бег 2000м	1		
97	Метание мяча с 3х шагов в горизонтальную (1*1)цель, кросс 2000м	1		
98	Метание мяча с 3х шагов на дальность , бег 1000м	1		
99	Метание мяча с разбега на дальность, кросс	1		
100	Кросс 2000м, метание мяча из различных и.п.	1		
101	Метание мяча с разбега на дальность,бег в равномерном темпе до 20 минут	1		
102	Выполнение контрольных нормативов	1		

9 класс

Количество часов по учебному плану: 102 часа

Количество часов в неделю: 3 часа

Плановый контроль: 33 ч

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Лёгкая атлетика 18ч				
1	Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры Низкий старт.	1		
2	Низкий старт с пробеганием 30м с максимальной скоростью. Кросс 1000 м. в умеренном темпе.	1		
3	Низкий старт с пробеганием 60м Метание мяча с места.Кросс 1500 м.	1		
4	Бег на короткие дистанции. Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
5	Бег 60 м. Метание мяча в вертикальную цель и на дальность.Кросс 1500 м.	1		
6	Кросс 2000м Метание мяча с разбега.	1		
7	Метание мяча на дальность. Кросс 2000м в равномерном темпе	1		
8	Метание мяча на дальность. Кросс 2000м	1		
9	Бег на короткие дистанции. Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
10	Метание мяча в коридор 10м. Кросс 2000м	1		
11	Прыжок в длину «согнув ноги». Бег на длинные дистанции	1		
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега (сов-е отталкивания).Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
13	Метание мяча в вертикальную цель и на дальность. Кросс 1500 м.	1		

14	Метание мяча в горизонтальную цель, в коридор 10м. Кросс до 3000м.	1		
15	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега (техника). Бег 100м	1		
16	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег на развитие выносливости 10-15 минут	1		
17	Выполнение контрольных нормативов	1		
18	Выполнение контрольных нормативов	1		
Баскетбол 18 ч				
19	Теоретические сведения по баскетболу. Ведение мяча.	1		
20	Ведение мяча с изменением направления и скорости Передача на месте и в движении	1		
21	Ведение. Броски одной и двумя в прыжке	1		
22	Передача на месте и в движении с сопротивлением противника, броски одной с места.	1		
23	Передача в движении в тройках , броски одной с места с сопротивлением противника. Учебная игра	1		
24	Броски одной и двумя в прыжке (расстояние до корзины 4 м), перехват мяча. Учебная игра с самостоятельным судейством.	1		
25	Броски одной и двумя в прыжке (расстояние до корзины 4 м), перехват мяча. Учебная игра с самостоятельным судейством.	1		
26	Передача в движении в тройках. Учебная игра	1		
27	Быстрый прорыв, Броски одной и двумя в прыжке	1		
28	Тактические действия в защите. Броски двумя в прыжке (расстояние до корзины 4 м), перехват мяча	1		
29	Тактические действия в нападении. Учебная игра	1		
30	Передача в движении с перехватом мяча. Броски после ведения. Учебная игра.	1		

31	Комбинации из освоенных элементов - ловля, передача, ведение, бросок.	1		
32	Личная защита в игровых взаимодействиях. Броски после ведения. Учебная игра.	1		
33	Броски после ведения с противодействием. Штрафной бросок Учебная игра.	1		
34	Броски после ведения. Учебная игра.	1		
35	Броски после ведения с противодействием. Штрафной бросок Учебная игра.	1		
36	Учебная игра с применением изученных приёмов и самостоятельным судейством.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 12 ч				
37	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	1		
38	Упражнения на брусьях -подъём махом вперёд в сед ноги врозь(м),подъём переворотом на н.жерди. Акробатика - кувырки, стойки	1		
39	Упражнения на брусьях -подъём махом вперёд в сед ноги врозь(м),подъём переворотом на н.жерди. Акробатика - кувырки, стойки	1		
40	Упражнения на брусьях - подъём махом вперёд в сед ноги врозь(м),подъём переворотом на н.жерди. Акробатика - кувырки, стойки	1		
41	Акробатика - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок (м),равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперед. Упражнения на перекладине - подъём переворотом из виса.	1		

42	Акробатика - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок (м), равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперед. Упражнения на перекладине - подъём переворотом из виса.	1		
43	Акробатика - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок (м), равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперед. Упражнения на перекладине - подъём переворотом из виса.	1		
44	Упражнения на брусках – комбинации из изученных элементов. Упражнения на перекладине – выход силой, подтягивание на низкой (д)	1		
45	Упражнения на брусках – комбинации из изученных элементов. Упражнения на перекладине – выход силой, подтягивание на низкой (д)	1		
46	. Упражнения на перекладине – выход силой, подтягивание на низкой (д). Акробатика.	1		
47	Акробатическая комбинация из изученных упражнений (произвольно). Упражнения на перекладине – выход силой, подъём переворотом, подтягивание на низкой (д)	1		
48	Выполнение контрольных нормативов	1		

№ урока	Наименование раздела	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
Лыжная подготовка 23ч				
49	ОТ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход	1		
50	Одновременный одношажный ход, дистанция 2км	1		
51	Попеременный двухшажный ход, Повторное прохождение отрезков 200-300м, спуски с изменением стоек.	1		
52	Скользящий шаг, попеременный четырёхшажный ход, подъём скользящим шагом, спуски с изменением стоек.	1		
53	Одновременный одношажный ход, спуски с изменением стоек, попеременный четырёхшажный ход, дистанция 2км.	1		
54	Спуск в различных стойках, подъём «лесенкой» Повторное прохождение отрезков с соревновательной скоростью.	1		
55	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, повторное прохождение отрезков	1		
56	Одновременный одношажный, попеременный четырёхшажный ход, поворот переступанием в движении.	1		
57	Одновременный бесшажный ход, подъём «ёлочкой», дистанция 3 км.	1		
58	Прохождение дистанции 3км, поворот «упором», одновременный бесшажный ход	1		
59	Подъём скользящим шагом, спуск с изменением стоек.	1		
60	Поворот «упором», повторное прохождение отрезков.	1		
61	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, дистанция 4 км.	1		
62	Подъём скользящим шагом, преодоление бугра и впадин, дистанция 3-4км.	1		
63	Спуск в различных стойках, Попеременный четырёхшажный ход , дистанция 5 км.	1		
64	Одновременный двухшажный коньковый ход. Повторное прохождение отрезков 400-500м	1		
65	Поворот на месте махом, торможение и поворот «плугом», дистанция 3км.	1		
66	Поворот махом, повторное прохождение отрезков 400-500м	1		
67	Одновременный двухшажный коньковый ход,, дистанция 3км.	1		
68	Прохождение дистанции 5 км в равномерном темпе.	1		

69	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени.	1		
70	Спуск в различных стойках, подъём лесенкой и ёлочкой	1		
71	Эстафеты на лыжах	1		
Волейбол 15ч				
72	Правила безопасности на уроках волейбола, стойки, перемещения в стойке в /б, передача мяча над собой, нижняя прямая подача ч/з сетку, приём мяча двумя снизу.	1		
73	Передача мяча в парах ч /з сетку, нижняя прямая подача , игра по упрощённым правилам.	1		
74	Передача мяча в тройках с перемещением, во встречных колоннах, нижняя прямая подача.	1		
75	Передача мяча в парах ч/з сетку, игра в волейбол.	1		
76	Нижняя прямая подача, приём подачи, отбивание мяча кулаком через сетку, игра в в/б.	1		
77	Прямой нападающий удар. Групповые тактические действия(взаимодействие игроков передней линии в нападении),,	1		
78	Прямой нападающий удар,блокирование, приём подачи, отбивание мяча кулаком через сетку, игра в в/б.	1		
79	Прямой нападающий удар, групповые тактические действия(взаимодействие игроков передней линии в нападении).	1		
80	Тактические действия в нападении, игра в волейбол.	1		
81	Верхняя прямая подача.Отбивание мяча кулаком через сетку,передача во встречных колоннах с перемещением.	1		
82	Отбивание мяча кулаком через сетку, приём подачи,игра	1		
83	Передача через сетку в прыжке, индивидуальные тактические действия(выбор и способы отбивания мяча через сетку), приём подачи, нижняя прямая подача.	1		
84	Передача мяча над собой, индивидуальные тактические действия(выбор и способы отбивания мяча через сетку), игра в волейбол.	1		
85	Отбивание мяча кулаком через сетку ,передача во встречных колоннах с перемещением.	1		
86	Индивидуальные тактические действия, игра в волейбол.	1		
Лёгкая атлетика 16 ч				
87	Инструктаж по Т. Б на уроках лёгкой атлетики Бег на короткие дистанции, низкий старт, стартовый разгон. бег в равномерном темпе 1500м.	1		
88	Метание мяча в вертикальную цель, низкий старт и ускорение 20-30м	1		
89	Низкий старт ,бег 30,60м, прыжок в длину с места и с разбега	1		

90	Челночный бег 3*10,5*10, прыжок в длину с места	1		
91	Челночный бег 3*10, прыжок в длину с разбега.	1		
92	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1		
93	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Бег на короткие дистанции (60-80м)	1		
94	Низкий старт, бег 60м. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1		
95	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, бег 1500м	1		
96	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, бег 2000м	1		
97	Метание мяча с 3х шагов в горизонтальную (1*1) цель, кросс 2000м	1		
98	Метание мяча с 3х шагов на дальность , бег 1000м	1		
99	Метание мяча с разбега на дальность, кросс	1		
100	Кросс 2000м, метание мяча из различных и.п.	1		
101	Метание мяча с разбега на дальность, бег в равномерном темпе до 20 минут	1		
102	Выполнение контрольных нормативов	1		