

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Волошинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению
Педагогическим советом школы
Протокол № 13 от 22.06.2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Ищенко Н.И
Приказ №87 от 22.06.2021 г

Адаптированная рабочая программа
предмета «Физическая культура»
для 5 – 9 классов
срок реализации 5 лет

Составитель:
Дробенко С.В - учитель
1 квалификационная категория

сл. Волошино
2021г

Планируемые результаты освоения учебного предмета Физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях орга-

низма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных -оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности» участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- соблюдать правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревнователь-

ной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

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

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

В области трудовой культуры:

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

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

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

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета 5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила

спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Содержание учебного предмета 6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на

разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Содержание учебного предмета 7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и

комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Обще физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Содержание учебного предмета 8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные ком-

плексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии(девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Содержание учебного предмета 9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Ученик научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- 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;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 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;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений;
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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.

Тематическое планирование 5 класс

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них			Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
		Теоретические	Контрольные	Практические и лабораторные	
Базовая часть - 50					
Лёгкая атлетика	16			16	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Кроссовая подготовка	10			10	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Гимнастика	14			14	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
С. и. «Волейбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Вариативная часть - 20					
С. и. «Футбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
С. и. «Баскетбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Итого	70			70	

Тематическое планирование 6 класс

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них			Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
		Теоретические	Контрольные	Практические и лабораторные	
Базовая часть-48					
Лёгкая атлетика	19			19	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Кроссовая подготовка	5			5	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Гимнастика	14			14	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
С. и. «Волейбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Вариативная часть-22					
С. и. «Футбол»	12			12	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
С. и. «Баскетбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока

Итого	70			70	
--------------	-----------	--	--	----	--

Тематическое планирование 7 класс

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них			Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
		Теоретические	Контрольные	Практические и лабораторные	
Базовая часть -50					
Лёгкая атлетика	15			15	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Кроссовая подготовка	5			5	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Гимнастика	14			14	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
С. и. «Волейбол»	16			16	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Вариативная часть-20					
С. и. «Футбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
С. и. «Баскетбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы

					во время урока
Итого	70			70	

Тематическое планирование 8 класс

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них			Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
		Теоретические	Контрольные	Практические и лабораторные	
Базовая часть-52					
Лёгкая атлетика	20			20	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Кроссовая подготовка	6			6	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Гимнастика	14			14	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
С. и. «Волейбол»	12			12	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Вариативная часть-18					
С. и. «Футбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
С. и. «Баскетбол»	8			8	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению

					доброжелательной атмосферы во время урока
Итого	70			70	

Тематическое планирование 9 класс

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Из них			Содержание воспитательного потенциала раздела с учетом рабочей программы воспитания
		Теоретические	Контрольные	Практические и лабораторные	
Базовая часть-50					
Лёгкая атлетика	16			16	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Кроссовая подготовка	6			6	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Гимнастика	16			16	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
С. и. «Волейбол»	12			12	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Вариативная часть-18					
С. и. «Футбол»	8			8	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
С. и. «Баскетбол»	10			10	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе

					се, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
Итого	68			68	

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план.	факт.	
«Легкая атлетика» (8 ч)				
1	Техника спринтерского бега, 30м, спец.беговые упр.	03.09		
2	Тестирование спринтерского бега на 30м, 60м.	07.09		
3	Прыжки в длину с разбега, отталкивание	10.09		
4	Прыжки в длину с разбега, приземление	14.09		
5	Прыжки в высоту с разбега, отталкивание	17.09		
6	Прыжки в высоту с разбега, переход через планку	21.09		
7	Развитие физических качеств, скоростно-силовые	24.09		
8	Метание малого мяча на дальность с места	28.09		
Кроссовая подготовка (4 ч)				
9	Длительный бег с переходом на ходьбу	01.10		
10	Кроссовая подготовка по пересеченной местности	05.10		
11	Длительный бег 5-7 минут. Мини-Футбол	08.10		
12	Тестирование бега 500 и 1000 м. К.у.	12.10		
Спортивные игры «Футбол» (5 ч)				
13	Передвижение, остановка и ведение	15.10		
14	Передачи и остановка мяча подошвой	19.10		
15	Удары подъёмом и внутренней стороной стопы	22.10		
16	Передача и остановка внутренней стороной стопы	26.10		
17	Двусторонняя игра «Мини-Футбол». Контрольные упражнения	29.10		
«Гимнастика» (14ч)				
18	Строевая подготовка, повороты, перестроение, Т.Б.	12.11		
19	Общеразвивающие упражнения на месте, строевые упражнения	16.11		
20	Строевая подготовка, строевой шаг, комплекс упражнений в движении	19.11		
21	Развитие физических качеств. К.у., президентские тесты. Подв. игр.	23.11		
22	Техника висов и упоров, лазание по канату, эстафеты с элементами гимнастики	26.11		
23	Висы и упоры, упражнения на перекладине и брусьях	30.11		
24	Техника опорных прыжков «ноги врозь», подвижная игра «Перестрелка»	03.12		
25	Акробатика, перекаты, кувырк. Различные эстафеты	07.12		

26	Акробатика, кувырки, различные стойки, мостик. Подв. игра «Пионербол»	10.12		
27	Опорные прыжки, наскок в упор присев, соскок прогнувшись	14.12		
28	Развитие физических качеств гибкости и силы, техника тестов ГТО	17.12		
29	Акробатика, комбинации из изученных элементов. Подв. игры	21.10		
30	Совершенствование физической подготовки. К.у. , тесты ГТО	24.12		
31	Совершенствование лазания по канату в два приема, двусторонняя игра «Пионербол»	28.12		
«Волейбол» (10 ч.)				
32	История волейбола, правила игры, Т.Б. Подв. игра «Пионербол»	11.01		
33	Стойка и перемещение в стойке. Комплекс упр. на быстроту.	14.01		
34	Техника передач мяча сверху, подготовительные и специальные упражнения	18.01		
35	Передача мяча сверху в парах, тройках, развитие скоростно-силовых качеств	21.01		
36	Техника приема мяча снизу, тесты ГТО	25.01		
37	Совершенствование приема мяча снизу в парах, специальные и подготовительные упражнения	28.01		
38	Техника подачи снизу. Подв. игра «Пионербол»	01.02		
39	Совершенствование подачи мяча снизу, развитие прыгучести	04.02		
40	Развитие физ. качеств. К.у. Подача снизу	08.02		
41	Двусторонняя игра «Волейбол» по упрощенным правилам	11.02		
«Баскетбол» (10 ч.)				
42	История баскетбола, правила игры, Т.Б. Подв. игры	15.02		
43	Ведение мяча, стойка и передвижение, эстафеты на быстроту и ловкость	18.02		
44	Передачи мяча от груди и ловля, ведение мяча	22.02		
45	Техника остановок прыжком и повороты, передачи от груди	25.02		
46	Развитие физических качеств, тесты ГТО. Подв. игры	01.03		
47	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила игры	04.03		
48	Ловля и передачи мяча от груди с места, упражнения на развития быстроты и прыгучести	11.03		
49	Техника бросков одной и двумя руками в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола	15.03		
50	Совершенствование физической подготовки. Президентские тесты	18.03		
51	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила игры	22.03		

«Футбол» (4 ч.)				
52	Стойка и передвижение, ведение мяча и остановка	05.04		
53	Техника передачи и остановка мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола	08.04		
54	Техника ударов по воротам внутренней стороной стопы, подготовительные упражнения	12.04		
55	Двусторонняя игра «Футбол». Правила и судейство	15.04		
«Кроссовая подготовка» (3 ч.)				
56	Техника длительного бега, бег с переходом на ходьбу 10 минут. Подв. игра «Пионербол»	19.04		
57	Совершенствование длительного бега на 500м, 1000м. Подв. игры	22.04		
58	Длительный бег 1500 м. Тесты ГТО	26.04		
«Легкая атлетика» (8 ч.)				
59	Техника бега на короткие дистанции, низкий старт, Т.Б.	29.04		
60	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», тесты ГТО	06.05		
61	Совершенствование спринтерского бега на 30м и 60м. Правила соревнований	10.05		
62	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Подв. игра «Перестрелка»	13.05		
63	Развитие скоростно-силовых качеств, специальные беговые и прыжковые упражнения	17.05		
64	Метание малого мяча с места на дальность и в цель. Эстафеты с элементами л/а	20.05		
65	Совершенствование метания мяча на дальность и в цель. К.у.	24.05		
66	Совершенствование длительного бега 500м и 1000м. Двусторонняя игра «Пионербол»	27.05		

В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 – 2022 учебный год календарно-тематическое планирование для 5 класса разработано на 66 часов. Программа будет выполнена путём уплотнения материала.

Календарно - тематическое планирование 6 класс

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план.	факт.	
«Легкая атлетика» (8 ч)				
1	Низкий старт, бег 30м	03.09		
2	Техника спринтерского бега, специальные беговые упражнения	07.09		
3	Тестирование спринтерского бега на30м и 60м. Подв. игры	10.09		
4	Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги», бег 1000м	14.09		
5	Тестирование прыжков в длину с разбега- У.Н. Эстафеты с элементами легкой атлетики	17.09		
6	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Тесты ГТО	21.09		
7	Прыжки в высоту с разбега -У.Н. Подв. игра «Пионербол»	24.09		
8	Метание малого мяча в цель и на дальность с 3 шагов. Бег 1000м	28.09		
«Кроссовая подготовка» (3 ч)				
9	Длительный бег с переходом на ходьбу 7-10 мин. Подв. игра «Пере-стрелка»	01.10		
10	Длительный бег 10-12 мин., тесты ГТО	05.10		
11	Тестирование бега 500м и 1000м. Спортивная игра «Футбол»	08.10		
Спортивные игры «Футбол» (6 ч)				
12	Передвижение, ведение и остановка стопой. Т.Б.	12.10		
13	Ведение мяча вокруг стоек, удары внутренней стороной стопы	15.10		
14	Передачи и остановка мяча стопой и головой. Эстафеты с элементами футбола	19.10		
15	Удары по воротом внутренней стороной подъема. К.у.	22.10		
16	Стойка вратаря..Упражнения вратаря	26.10		
17	Двусторонняя игра Мини-Футбол . Контрольные тесты	29.10		
«Гимнастика» (14 ч)				
18	Строевая подготовка, повороты, перестроение, комплекс упражнений. Т.Б.	12.11		
19	Общеразвивающие упражнения в движении, перестроение. Подв. игры	16.11		
20	Развитие физических качеств.К.у., тесты ГТО	19.11		
21	Техника висов и упоров, лазание по канату. Подв. игра «Пионербол»	23.11		
22	Висы и упоры, упражнения на перекладине и брусьях. Эстафеты	26.11		
23	Техника опорных прыжков через козла способом «ноги врозь»	30.11		

24	Развитие физических качеств, комплекс упражнений на силу и гибкость	03.12		
25	Акробатика, кувырки, стойки, мостик	07.12		
26	Акробатика, комбинации из изученных элементов. Подв. игра «Перестрелка»	10.12		
27	Висы и упоры, упражнения на перекладине и брусьях. К.у. на силу	14.12		
28	Комплекс упражнений с гантелями, лазание по канату в два приема	17.12		
29	Совершенствование физической подготовки, тесты ГТО	21.12		
30	Совершенствование опорных прыжков способом «ноги врозь»	24.12		
31	«Мост» из положения стоя, стойка на голове. Подв. игра «Пионербол»	28.12		
«Волейбол» (10 ч.)				
32	История волейбола, правила игры. Т.Б.Комплекс подготовительных упражнений	11.01		
33	Стойка и перемещение, развитие скоростно-силовых качеств	14.01		
34	Передачи мяча сверху в парах, тройках. Подв. игра «Пионербол»	18.01		
35	Совершенствование передачи мяча сверху в движении. Эстафеты с элементами волейбола	21.01		
36	Техника приема снизу, тесты ГТО	25.01		
37	Совершенствование приема снизу, подвижная игра «Пионербол»	28.01		
38	Совершенствование подачи снизу, эстафеты на ловкость и быстроту	01.02		
39	Техника подачи сверху, специальные и подготовительные упражнения	04.02		
40	Двусторонняя игра «Волейбол» по упрощенным правилам, судейство	08.02		
41	Развитие физ. качеств.К.у., президентские тесты. Двусторонняя игра «Волейбол»	11.02		
«Баскетбол» (10 ч.)				
42	История баскетбола, правила игры, Т.Б. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	15.02		
43	Ведение мяча с изменением направления, защитная стойка, упражнения на силу	18.02		
44	Передачи мяча от груди и ловля. Подв. игра «Перестрелка»	22.02		
45	Техника остановки на два шага, приемы отбора мяча	25.02		
46	Техника передачи мяча от плеча одной рукой, броски в кольцо	01.03		
47	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила игры	04.03		
48	Броски в кольцо одной рукой от плеча с места, тесты ГТО	11.03		
49	Броски в кольцо одной рукой с места и после ведения	15.03		
50	Совершенствование бросков в кольцо с места и после ведения	18.03		

51	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила игры и тактика	22.03		
«Футбол» (5 ч.)				
52	Стойка и передвижение, ведение и остановки мяча. Правила игры. Т.Б.	05.04		
53	Совершенствование передач и остановки, ведение вокруг стоек	08.04		
54	Совершенствование ударов по воротам внутренней частью подъема. Эстафеты с мячом	12.04		
55	Игра вратаря и специальные упражнения для тренировки, удары по воротам	15.04		
56	Контрольные упражнения. Двусторонняя игра «Футбол», правила и судейство	19.04		
«Кроссовая подготовка» (2 ч.)				
57	Длительный бег на время 10-12 минут с переходом на ходьбу. Комплекс упражнений на гибкость	22.04		
58	Бег на 500м и 1000м. К.у. Двусторонняя игра «Футбол»	26.04		
«Легкая атлетика» (8 ч.)				
59	Техника спринтерский бега, специальные беговые упражнения, низкий старт	29.04		
60	Техника прыжков в длину с разбега, упражнения для улучшения техники прыжков. Бег 800м.	06.05		
61	Спринтерский бег на 30м и 60м. К.у. Подв. игры	10.05		
62	Прыжки в длину с разбега. К.н., подготовительные и специальные упражнения. Бег 800м.	13.05		
63	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Упражнения, одновременно улучшающие силу и быстроту	17.05		
64	Метания мяча на дальность и в цель, упражнения улучшающие технику метания	20.05		
65	Упражнения на развития выносливости, бег на 1000м и 1500м. Подв. игра «Пионербол»	24.05		
66	Совершенствование метания мяча на дальность и в цель с места. Подв. игра	27.05		

В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 – 2022 учебный год календарно-тематическое планирование для 6 класса разработано на 66 часов. Программа будет выполнена путём уплотнения материала.

Календарно тематическое планирование 7 класс

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план.	факт.	
«Легкая атлетика» (8 ч.)				
1	Низкий старт, бег 30м, специальные беговые упражнения. Т.Б.	06.09		
2	Тестирование спринтерского бега на 30м и 60 м. Двусторонняя игра «Футбол»	07.09		
3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 800м.	13.09		
4	Прыжки в высоту с разбега способом «ножницы». Бег 1000м.	14.09		
5	Развитие физических качеств, тесты ГТО. Подв. игра «Пионер-бол»	20.09		
6	Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега. Различные эстафеты	21.09		
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места. Бег 1000м.	27.09		
8	Развитие физических качеств, тесты ГТО. Двусторонняя игра «Волейбол»	28.09		
«Кроссовая подготовка» (3 ч.)				
9	Длительный бег 8-12 мин, метание мяча на дальность	04.10		
10	Длительный бег 1500м, 2000м. Двусторонняя игра «Волейбол»	05.10		
11	Тестирование бега 1000 м. К.у. Метание в горизонтальную и вертикальную цель	11.10		
«Футбол» (5 ч.)				
12	Удар по мячу серединой подъёма, ведение мяча. Т.Б.	12.10		
13	Совершенствование ударов по мячу подъёмом и головой. К.т.	18.10		
14	Передачи и остановка стопой, ведение и остановка подъёмом. Двусторонняя игра «Футбол»	19.10		
15	Специальные и подготовительные упражнения, контрольные тесты	25.10		
16	Контрольные упражнения . Двусторонняя игра Мини-Футбол	26.10		
«Гимнастика» (14 ч.)				
17	Строевая подготовка, повороты, перестроение, Т.Б.	15.11		
18	Строевая подготовка, строевой шаг на месте и в движении, обще-развивающие упражнения с мячом	16.11		
19	Развитие физических качеств. К. у. Президентские тесты. Подв. игры	22.11		

20	Висы и упоры, связки упражнений, акробатика	23.11		
21	Опорные прыжки, прыжок способом «ноги врозь» и «согнув ноги»	29.11		
22	Развитие физических качеств, комплекс упражнений на гибкость и силу	30.11		
23	Акробатика, связки ранее изученных элементов. Двусторонняя игра «Волейбол»	06.12		
24	Акробатика, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, мостик	07.12		
25	Комбинации упражнений на брусьях и перекладине	13.12		
26	Опорные прыжки, лазание по канату в два приема	14.12		
27	Совершенствование физической подготовки, тесты ГТО. Подв. игра «Перестрелка»	20.12		
28	Совершенствование стойки на голове и руках, кувырок назад в полушпагат	21.12		
29	Комбинации из акробатических элементов, упражнения на развитие силы и гибкости	27.12		
30	Комплекс упражнений с гантелями, упражнения со скакалкой и мячом	28.12		
«Волейбол» (9 ч.)				
31	История волейбола, правила игры. Т.Б. Подв. игра «Пионербол»	10.01		
32	Совершенствование передач мяча снизу и сверху, развитие скоростно-силовых качеств	11.01		
33	Техника передач мяча сверху за голову, прием снизу. Подв. игра «Пионербол»	17.01		
34	Двусторонняя игра «Волейбол» по упрощенным правилам, тесты ГТО	18.01		
35	Совершенствование подач сверху и снизу в парах на точность, прием подачи	24.01		
36	Прямой нападающий удар, специальные волейбольные упражнения	25.01		
37	Тактические действия в защите и нападении, расстановка, задачи игроков	31.01		
38	Совершенствование нападающего удара, тесты ГТО	01.02		
39	Двусторонняя игра «Волейбол», правила игры, судейство	07.02		
«Баскетбол» (11 ч.)				
40	История баскетбола, правила игры. Т.Б.	08.02		

41	Сочетание способов передвижения и остановок, броски в кольцо	14.02		
42	Ведения мяча с изменением скорости и высоты направления, передачи от груди	15.02		
43	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления движения. Подвижная игра	21.02		
44	Совершенствование передач мяча от груди и плеча и ловля	22.02		
45	Способы отбора мяча, выбивание, вырывание. Двусторонняя игра «Баскетбол»	28.02		
46	Передачи мяча в движении от груди. Эстафеты с мячом	01.03		
47	Броски в кольцо после бега и ловли мяча, ведение вокруг стоек	14.03		
48	Броски в кольцо от плеча в прыжке, передачи в движении	15.03		
49	Совершенствование бросков в кольцо от плеча в прыжке. Тесты ГТО	21.03		
50	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила игры и судейство	22.03		
«Футбол» (4 ч.)				
51	Техника ударов подъемом и стопой, правила игры «Футбол» и техника безопасности	04.04		
52	Совершенствование остановки и передачи мяча щёткой правой и левой ногой	05.04		
53	Техника игры вратаря и упражнения для его тренировки. Контрольные тесты	11.04		
54	Двусторонняя игра «Футбол», тактика игры	12.04		
«Кроссовая подготовка» (2 ч.)				
55	Длительный бег 12 -15 мин. Двусторонняя игра «Волейбол»	18.04		
56	Длительный бег: м.-1500м. , д.- 800м. К.у. Техника и тактика длительного бега	19.04		
«Легкая атлетика» (7 ч.)				
57	Техника спринтерского бега и правила судейства бега. Т.Б.	25.04		
58	Прыжки в длину с разбега, у.н. специальные и подготовительные упражнения	26.04		
59	Техника прыжков в высоту. Упражнения для улучшения техники прыжков	10.05		
60	Спринтерский бег на 30м и 60м.У.н. . Упражнения для улучшения низкого и высокого старта. Упражнения для развития быстроты	16.05		
61	Совершенствование метания мяча с разбега и упражнения для улучшения техники метания. Бег 800м.	17.05		

62	Совершенствование метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег 1000м.	23.05		
63	Совершенствование эстафетного бега и тестов ГТО	24.05		

В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 – 2022 учебный год календарно-тематическое планирование для 7 класса разработано на 63 часа. Программа будет выполнена путём уплотнения материала.

Календарно тематическое планирование 8 класс

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план.	факт.	
«Легкая атлетика» (10 ч.)				
1	Техника спринтерского бега, низкий старт. Т.Б.	02.09		
2	Тестирование бега на 30м и 60м, судейство, подготовительные упражнения	07.09		
3	Техника метания мяча на дальность с разбега. Бег 1000м.	09.09		
4	Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Двусторонняя игра «Футбол»	14.09		
5	Тестирование бега на 1000м и 2000м. Метание мяча на дальность	16.09		
6	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Тесты ГТО	21.09		
7	Тестирование прыжка в длину с разбега. Подв. игра «Пионербол»	23.09		
8	Броски малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цель. Бег 1000м.	28.09		
9	Техника прыжков в высоту способом «перешагивания». Президентские тесты	30.09		
10	Тестирование прыжков в высоту. Двусторонняя игра «Волейбол»	05.10		
«Кроссовая подготовка» (2 ч.)				
11	Длительный бег 10-15 мин. с переходом на ходьбу. Подв. игра «Пионербол»	07.10		
12	Тестирование бега на 1000м и 2000м. Метание мяча на точность	12.10		
«Футбол» (5 ч.)				
13	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча. Т.Б.	14.10		
14	Техника ударов по мячу серединой лба, ведение с сопротивлением	19.10		
15	Вбрасывание мяча из-за боковой и удары мяча головой.	21.10		
16	Техника удара носком, комбинации из ранее изученных элементов	26.10		
17	Правила проведения соревнований. Двусторонняя игра Футбол	28.10		
«Гимнастика»(14 ч)				
18	История гимнастики. Т.Б.Комплекс общеразвивающих упражнений на месте	11.11		
19	Строевые упражнения. Организующие команды и приемы. Тесты ГТО	16.11		
20	Строевые упражнения. ОРУ с различными предметами. Двусторонняя игра «Волейбол»	18.11		
21	Опорный прыжок, основные фазы прыжка. Комплекс упражнений на развитие гибкости	23.11		
22	Совершенствование опорного прыжка. Упражнения в равновесии. Тесты ГТО	25.11		
23	Комбинация в висах и упорах. Подв. игра «Перестрелка»	30.11		

24	Опорный прыжок на технику исполнения, способом «согнув ноги», лазание по канату	02.1		
25	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Тесты ГТО	07.12		
26	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках, на лопатках, мостик	09.12		
27	Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазание по канату	14.12		
28	Комбинация акробатических элементов слитно. Эстафеты с элементами гимнастики	16.12		
29	Комбинации в висах и упорах, лазание по канату в два приема на технику	21.12		
30	Комплекс упражнений с гантелями, упражнения на силу. Двусторонняя игра «Волейбол»	23.12		
31	Комбинации акробатических элементов на технику исполнения, упражнения со скакалкой и обручем	28.12		
«Волейбол» (10 ч.)				
32	История волейбола, правила игры. Т.Б. Стойка и передвижение	11.01		
33	Передача мяча сверху двумя руками, в парах, тройках. Тесты ГТО	13.01		
34	Передача двумя руками сверху в прыжке и назад, в движении. Подв. игра «Пионербол»	18.01		
35	Передача мяча сверху за головой, нижняя подача, прием мяча снизу	20.01		
36	Техника прямого нападающего удара, нижняя подача, прием мяча снизу	25.01		
37	Развитие физических качеств. Тесты ГТО. Подача мяча сверху	27.01		
38	Отбивание мяча кулаком через сетку, прямой нападающий удар	01.02		
39	Двусторонняя игра «Волейбол», правила игры, судейство	03.02		
40	Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Специальные и подготовительные упражнения	08.02		
41	Двусторонняя игра «Волейбол». Судейство и тактика игры	10.02		
«Баскетбол» (10 ч.)				
42	История баскетбола и Т.Б. Бег с изменением скорости и направления	15.02		
43	Совершенствование передачи одной рукой на месте и в движении	17.02		
44	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола, броски в кольцо в движении	22.02		
45	Ведение с изменением направления и обводка стоек, передачи мяча от плеча и груди	24.02		
46	Совершенствование физической подготовки. Тесты ГТО. Технические приемы в защите	01.03		
47	Броски в кольцо в движении, передачи в движении. Двусторонняя игра «Баскетбол»	03.03		
48	Техника штрафных бросков, технические приемы в защите	10.03		
49	Техника и тактика защитных действий. Учебная игра	15.03		

50	Техника и тактика действий в нападении. Учебная игра	17.03		
51	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила игры и судейство	22.03		
IV четверть (15 ч.) «Футбол» (7 ч.)				
52	Совершенствование передвижения, правила игры, история футбола. Т.Б.	05.04		
53	Техника ударов по мячу подъемом и носком. Упражнение на развитие быстроты	07.04		
54	Техника ударов серединой лба. Эстафеты с элементами футбола	12.04		
55	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Передачи и остановка мяча в парах и тройках	14.04		
56	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра 3х3	19.04		
57	Совершенствование передач мяча в движении, ударов по воротам. Тесты ГТО	21.04		
58	Двусторонняя игра «Футбол». Тактика игры и судейство	26.04		
«Кроссовая подготовка» (2 ч)				
59	Совершенствование длительного бега на время 12-15 минут. Подготовительные и специальные упражнения	28.04		
60	Бег: м.- 2000 м., д.-1000 м. к.н. Техника бега. Правила проведения соревнований в беге на длинную дистанцию	05.05		
«Легкая атлетика» (6 ч)				
61	Совершенствование прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания» и упражнения для тренировки	10.05		
62	Совершенствование техники спринтерского бега на 30м и 60м и низкого старта. Двусторонняя игра «Футбол»	12.05		
63	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Упражнения для тренировки. Бег 1000м.	17.05		
64	Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнения для тренировки метания	19.05		
65	Метания на дальность с разбега. К.у. , правила соревнований, подготовительные упражнения	24.05		
66	Развитие выносливости. Бег м.-2000м, д.-1000м. Двусторонняя игра «Волейбол»	26.05		

В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 – 2022 учебный год календарно-тематическое планирование для 8 класса разработано на 66 часов. Программа будет выполнена путём уплотнения материала.

Календарно тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план.	факт.	
«Лёгкая атлетика» (8 ч.)				
1	Спринтерский бег, специальные беговые упражнения	02.09		
2	Тестирование бега на 30м и 60м, низкий старт	07.09		
3	Техника прыжков в длину с разбега, подбор разбега, тесты ГТО	09.09		
4	Тестирование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»-У.Н	14.09		
5	Техника прыжков в высоту с разбега способом «ножницы». Бег 1000м.	16.09		
6	Тестирование прыжков в высоту с разбега- У.Н. Двусторонняя игра «Футбол»	21.09		
7	Тестирование бега на 1000м, метание мяча в цель и на дальность	23.09		
8	Тестирование метания малого мяча на дальность и в цель. Бег 100м.	28.09		
«Кроссовая подготовка» (2 ч.)				
9	Длительный бег 10-12 мин, президентские тесты	30.09		
10	Тестирование бега на 2000м и 1500м, двусторонняя игра «Футбол»	05.10		
«Футбол» (4 ч.)				
11	Удары по воротам и вбрасывание из-за боковой, передачи в парах	07.10		
12	Ведение мяча с активным сопротивлением, прием мяча на грудь. Учебная игра 3х2, 3х3	12.10		
13	Остановка опускающегося мяча стопой. Развитие двигательных способностей	14.10		
14	Двусторонняя игра «Футбол», правила и тактика игры	19.10		
«Волейбол» (3 ч.)				
15	Передача в парах, в тройках, подачи снизу	21.10		
16	Передачи мяча через себя, прямой нападающий удар, прием снизу	26.10		
17	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	28.10		
«Гимнастика» (14ч.)				
18	История гимнастики. Значение. Т.Б. Комплекс ОРУ на месте	11.11		

19	Строевая подготовка, повороты в движении. Комплекс упражнений в движении	16.11		
20	Общеразвивающие упражнения с предметами. Тесты ГТО	18.11		
21	Висы и упоры, подъем силой, комбинации упражнений. Бег 7 мин.	23.11		
22	Акробатические упражнения, длинный кувырок с разбега, стойка на голове	25.11		
23	Развитие физических качеств силы. К.у. Тесты ГТО. Двусторонняя игра «Футбол»	30.11		
24	Опорные прыжки способом «согнув ноги», прыжок боком. Развитие двигательных способностей	02.12		
25	Совершенствование опорных прыжков «ноги врозь» и «согнув ноги». Специальные и подготовительные упражнения	07.12		
26	Комбинации акробатических упражнений, различные прыжки, равновесие	09.12		
27	Развитие физических качеств, комплекс упражнений на силу и гибкость	14.12		
28	Акробатические упражнения, связки с ранее изученными элементами	16.12		
29	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения со скакалкой и обручем	21.12		
30	Акробатика, стойка на голове и руках, мост из положения стоя	23.12		
31	Развитие физических качеств. Тесты ГТО. Эстафеты с элементами гимнастики	28.12		
«Волейбол» (10 ч.)				
32	Волейбол. Прием и передача мяча на месте и в движении	11.01		
33	Совершенствование передач мяча у сетки, подача снизу	13.01		
34	Совершенствование подачи сверху и снизу, прием подачи	18.01		
35	Двусторонняя игра «Волейбол», правила игры, судейство	20.01		
36	Совершенствование приема и подачи, передачи в прыжке. Тесты ГТО	25.01		
37	Совершенствование прямого нападающего удара. Специальные и подготовительные упражнения	27.01		
38	Передачи в прыжке через сетку, прием мяча, отраженного от сетки	01.02		
39	Развитие физических качеств. К.у. Прямой нападающий удар	03.02		
40	Передачи мяча назад сверху и снизу, тактические действия	08.02		

41	Двусторонняя игра «Волейбол», правила и судейство	10.02		
«Баскетбол» (10 ч.)				
42	История баскетбола, правила игры. Т.Б. Комплекс специальных и подготовительных упражнений	15.02		
43	Ведение мяча с сопротивлением, обводка стоек, бросок в прыжке	17.02		
44	Совершенствование передач в движении, учебная игра 3х2	22.02		
45	Развитие двигательных способностей. Тесты ГТО. Броски двумя руками от головы	24.02		
46	Совершенствование штрафных бросков. Учебная игра 3х3	01.03		
47	Тактика игры, действие в защите, упр. 3х2, штрафные броски	03.03		
48	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила штрафных бросков	10.03		
49	Физ. подготовка. Тесты ГТО, броски в прыжке	15.03		
50	Совершенствование штрафных бросков, технические приемы в защите	17.03		
51	Двусторонняя игра «Баскетбол», правила игры	22.03		
«Футбол» (7 ч.)				
52	Совершенствование ударов по мячу подъемом. Правила игры. Т.Б.	05.04		
53	Техника ударов по летящему мячу стопой. Вбрасывание мяча из-за боковой, игра головой	07.04		
54	Техника обманных движений «финтов». Двусторонняя игра «Футбол»	12.04		
55	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, передачи мяча в движении	14.04		
56	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра 3х3	19.04		
57	Совершенствование остановки и приёма мяча. Тесты ГТО	21.04		
58	Двусторонняя игра «Футбол». Правила и судейство	26.04		
«Кросс» (2 ч.)				
59	Совершенствование длительного бега на 15-20 минут. Подготовительные упражнения	28.04		
60	Бег: м.-2000м., д.-1000м.. Развитие выносливости. Двусторонняя игра «Футбол»	05.05		
«Легкая атлетика» (4 ч.)				
61	Совершенствования техники спринтерского бега на 30м и 60м, низкий старт	10.05		
62	Совершенствование метания мяча на дальность у.н. Правила и судейство	12.05		

	соревнований. Бег 1000м и 1500м.			
63	Совершенствование метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель и упражнения для их улучшения	17.05		
64	Совершенствование прыжков в высоту способом «перекидной». Бег 1000м и 2000м.	19.05		

В соответствии с календарным годовым графиком МБОУ Волошинская СОШ на 2021 – 2022 учебный год календарно-тематическое планирование для 9 класса разработано на 64 часа. Программа будет выполнена путём уплотнения материала.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Ищенко Николай Иванович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022