

<p>Согласовано Руководитель МС <i>Шу</i> Ю.Р.Шатунова</p> <p>Протокол № 1 от « 27 » августа 2020 г</p>	<p>Согласовано Зам.директора по УВР <i>Шу</i> Ю.Р.Шатунова</p> <p>от « 28 » августа 2020 г.</p>	<p>Рассмотрено на педсовете школы</p> <p>Протокол №1</p> <p>от « 28 » августа 2020г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «Борискинская СОШ» <i>С.М.Сафин</i> Р.М.Сафин Приказ № 44 п. 1 от «28 »августа 2020 г.</p>
--	---	--	---

Внесены изменения с учетом программы воспитания
Приказ №60 п.1 от 28.08.2021г.

Рабочая программа
по
Физической культуре
для 5-9 классов

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровень основного общего образования

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью,
- накопление необходимых знаний в области физической культуры, а также умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры:
 - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
 - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области

физической культуры:

-владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

-владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

-умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. 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;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

-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;

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

В области физической культуры:

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

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

-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:

-умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-умение обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:

-способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; В области физической культуры:

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5 класс

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник при получении основного общего образования в 5 классе научится:

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

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

упражнений, развития физических качеств;

-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, ловкости 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;

Выпускник при получении основного общего образования в 5 классе 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;*
- *подготовка выполнения ВСФК «ГТО»*

2.Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр); программа первых Олимпийских игр современности. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов

Зарождение и история футбола, баскетбола.

Эмблемы футбольных и баскетбольных клубов России.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

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.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов. Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.

Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Единоборства. Национальные виды спорта республики Татарстана. Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

Теричотические основы Плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 класса)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		Класс 5
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	16
3	Баскетбол	14
4	Мини-футбол	11
5	Гимнастика с элементами акробатики	10
6	Легкая атлетика	28
7	Лыжная подготовка	22
8	Плавание	4
9	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока
	Итого	105

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник при получении основного общего образования в 6 классе 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, ловкости и координации);
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных
- 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;
- 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.

Выпускник при получении основного общего образования в 6 классе получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *подготовка выполнения ВСФК «ГТО»*

2. Содержание учебного предмет

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение в России. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. *Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (легкая атлетика): причины травматизма, понятие «травма», виды трав*

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

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.

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).* Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов. Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол. Гандбол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.

Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Единоборства. Национальные виды спорта республики Татарстана. Техничко-тактические действия и правила.

Национальная борьба «Куреш»

Териотические основы Плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6 класса)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	
		Класс	6
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	16	
3	Баскетбол	14	
4	Мини-футбол	11	
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	
6	Легкая атлетика	28	

7	Лыжная подготовка	22
8	Плавание	4
9	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока
	Итого	105

7 кл.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник при получении основного общего образования в 7 классе 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, ловкости 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;

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

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;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Выпускник при получении основного общего образования в 7 классе получит возможность научиться:

демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);

уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

*описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
подготовка выполнения ВСФК «ГТО»*

2.Содержание учебного предмет

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Терминология в футболе, баскетболе и иных игровых видах спорта. Правила игры и судейства. Правила техники безопасности во время занятий игровыми видами спорта, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

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. Спортивная подготовка

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. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).

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. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. *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.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов. Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.

Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Единоборства. Национальные виды спорта республики Татарстана. Техничко-тактические действия и правила.

Национальная борьба «Куреш»

Териотические основы Плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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.

Общезфизическая 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, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 класса)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		Класс 7
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	16
3	Баскетбол	14
4	Мини-футбол	11
5	Гимнастика с элементами акробатики	10
6	Легкая атлетика	28
7	Лыжная подготовка	22
8	Плавание	4
9	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока
	Итого	105

8 кл.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник получения основного общего образования в 8 классе научится:

- 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; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- 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;

Выпускник при получении основного общего образования в 8 классе получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- подготовка выполнения ВСФК «ГТО»

2. Содержание учебного предмета

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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая культура в современном обществе. *Спорт и спортивная подготовка.* Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Планирование занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе обучающих занятий (на примере одного из игровых видов спорта).

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.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов. Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.

Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Единоборства. Национальные виды спорта республики Татарстана. Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

Териотические основы Плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класса)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	
		Класс	8
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	16	
3	Баскетбол	14	
4	Мини-футбол	11	
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	
6	Легкая атлетика	28	
7	Лыжная подготовка	22	
8	Плавание	4	
9	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока	
	Итого	105	

9 кл.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Выпускник при получении основного общего образования в 9 классе научится:

- 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, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Выпускник при получении основного общего образования в 9 классе получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник при получении основного общего образования 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, ловкости и координации);
- 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник при получении основного общего образования получит возможность научиться:

- *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;*
- *подготовка выполнения ВСФК «ГТО»*

2.Содержание учебного предмет

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Организация и проведение пеших туристических походов.

Современное представление о физической культуре (основные понятия) Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая 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. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Особенности физического развития человека. Физическая подготовка и ее влияние на укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из игровых видов спорта).

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). Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из игровых видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

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)*. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения – строевой шаг, размыкание и смыкание. Организующие команды и приёмы.

Висы и упоры.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Развитие двигательных качеств.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Бег с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции.

Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на обе и одну ногу.

Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность с трех шагов. Развитие двигательных навыков - быстроты, выносливости, скоростно-силовых.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол. Гандбол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест.

Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте. Игра по правилам.

Футбол и мини-футбол. Техничко-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам.

Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Единоборства. Национальные виды спорта республики Татарстана. Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»

Тернотические основы Плавания. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на суше. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.

Развитие двигательных качеств – выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класса)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	
		Класс	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	16	
3	Баскетбол	14	
4	Мини-футбол	11	
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	
6	Легкая атлетика	26	
7	Лыжная подготовка	22	
8	Плавание	3	
9	Судейство спортивных соревнований	В процессе урока	
	Итого	102	

Тематическое планирование 5 класс

Тематическое планирование. 5 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	2	3	4
1	Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку	1	Инструктаж по ТБ по л/атлетике. Высокий старт. Обучение старт с опорой на одну руку. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.

2	Старт с опорой на одну руку	1	Высокий старт 30м. Закрепление старт с опорой на одну руку. Развитие скоростных качеств. Область знаний: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
3	Старт с опорой на одну руку	1	Высокий старт 30м, Совершенствование старт с опорой на одну руку. Бег 4м. Развитие скоростных качеств.
4	С Б У. (Спец. Беговые упражнения.)	1	Бег с высокого старта 30 м на результат. Совершенствование Старт с опорой на одну руку. Обучение СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
5	С Б У	1	Старт с опорой на одну руку 60м. Закрепление СБУ. Развитие скоростных качеств. Бег 5 м. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.
6	Метание малого мяча в цель	1	Бег 60м. Совершенствование СБУ Обучение метание малого мяча горизонтальную цель 1х1 с 6 м. Бег 6 м. Развитие выносливости.
7	Метание малого мяча в цель	1	Бег 60 м на результат. Совершенствование СБУ. Закрепление метание малого мяча горизонтальную цель 1х1 с 6 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дыхание во время бега.
8	Метание малого мяча в цель	1	Совершенствование метание малого мяча горизонтальную цель 1х1 с 6 м Бег 7м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Прыжок в высоту	1	Метание малого мяча горизонтальную цель 1х1 с 6 м на результат. Обучение прыжка в высоту с разбега. способом «перешагивание». Бег 8м.
10	Нормы гто	1	Осенняя сессия гто
11	Прыжок в высоту	1	Обучение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Челночный бег 4х9 м . Бег 7м. Развитие выносливости.

12	Прыжок в высоту	1	Бег 1000м на результат. Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. Пагубность вредных привычек.
13	Прыжок в высоту	1	Бег 1500м на результат. Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Питание двигательный режим
14	Прыжок в высоту	1	Бег 9м. Эстафеты. Прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат. Область знаний: Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).
15	Баскетбол Стойка игрока	1	Инструктаж ТБ по с/играм. Обучение стойка игрока, ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом. Развитие ловкости..
16	Ведение мяча на месте	1	Закрепление стойка игрока, ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом. Развитие прыгучести.
17	Ведение мяча на месте	1	Совершенствование стойка игрока, ведение мяча на месте. Развитие скоростных качеств. Игра в мини-баскетбол.
18	Ведение мяча на месте	1	Техника стойка игрока, ведение мяча на месте. Обучение передвижения игрока, остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол.
19	Передача, ловля мяча от груди	1	Закрепление передвижения игрока, остановка прыжком. Обучение передача, ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол.
20	Передача, ловля мяча от груди	1	Совершенствование передвижения игрока, остановка прыжком. Закрепление передача, ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол.
21	Передача, ловля мяча от груди	1	Техника передвижения игрока, остановка прыжком. Совершенствование передача, ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие прыгучести.

22	Ведение мяча правой и левой	1	Техника передача, ловля мяча двумя руками от груди, стоя на месте Обучение ведение мяча правой, левой рукой. Игра в мини-баскетбол. Размер площадок.
23	Ведение мяча правой и левой	1	Закрепление ведение мяча правой левой. Совершенствование передвижения, передача в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие прыгучести.
24	Ведение мяча правой и левой	1	Совершенствование ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствование ловля и передача от груди. Подвижные игры форме баскетбола.
25	Ведение мяча правой и левой	1	Техника ведение мяча правой и левой рукой. Обучение броска мяча одной рукой с места. Игра в мини-баскетбол. Область знаний: Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения (Международный олимпийский комитет, Олимпийская хартия, основной символ и девиз Олимпийских игр)
26	Бросок мяча с места	1	Закрепление броска мяча одной рукой с места. Совершенствование ведение мяча правой левой рукой. Учебная игра в баскетбол. Развитие прыгучести.
27	Бросок мяча с места	1	Совершенствование броска мяча одной рукой места. Совершенствование передвижения, остановка прыжком. Учебная игра в баскетбол.
28	Бросок мяча с места	1	Техника броска мяча одной рукой с места. Совершенствование ведение мяча правой левой рукой. Игра в мини-баскетбол. Развитие прыгучести.
29	Гимнастика с элементами акробатики.	1	Инструктаж ТБ по гимнастике. Перестроение из колонны дроблением сведением. Обучение кувырок вперед и назад. Эстафеты. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Область знаний: Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины

			возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение.
30	Кувырок вперёд и назад	1	Повороты на месте. Закрепление кувырок вперёд и назад .Обучение стойка на лопатках. Эстафеты. Лазанье по канату в два приёма. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Область знаний: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; росто-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек.
31	Стойка на лопатках	1	Повороты в движении. Совершенствование кувырок вперёд и назад. Закрепление стойка на лопатках. Полоса препятствий. Лазанье по канату. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.
32	Стойка на лопатках	1	Техника кувырок вперёд и назад. Обучение соединению 3-4 акробатических элементов. Совершенствование стойка на лопатках. Лазанье по канату. Развитие силы. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Область знаний: Программа первых Олимпийских игр современности.
33	Соединение элементов	1	Техника стойка на лопатках. Закрепление соединению 3-4 акробатических элементов. Лазанье по канату. Эстафеты. Развитие силы.
34	Соединение элементов	1	.Совершенствование соединению 3-4 акробатических элементов. Подтягивание в висе на результат Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости.
35	Соединение элементов	1	Обучение упражнение на бревне ходьба приставными, повороты на носках приседания. Совершенствование соединению шагами 3-4 акробатических элементов. Лазанье по канату. Развитие гибкости.
36	Упражнение на бревне	1	Закрепление упражнение на бревне ходьба приставными шагами, повороты на носках приседания. Техника соединению 3-4 акробатических элементов. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Область знаний: Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

37	Упражнение на бревне	1	Совершенствование упражнения на бревне ходьба приставными шагами, повороты на носках приседания. Стойка на лопатках. Наклон вперед сидя на полу на результат. Ритмическая гимнастика. Основы знаний : единоборства. Национальные виды спорта республики Татарстана. Техничко-тактические действия и правила.Национальная борьба «Куреш»
38	Упражнение на бревне	1	Техника упражнения на бревне ходьба приставными шагами, повороты на носках приседания. Кувырок вперед и назад.. Эстафета с элементами равновесия. Ритм. гим.
39	Волейбол	1	Обучение передвижениям (ходьба бег с остановками и выполнение задания по сигналу) Игра в пионербол. Развитие ловкости.
40	Передвижения	1	Закрепление передвижениям (ходьба бег с остановками и выполнение задания по сигналу).. Игра в пионербол .Развитие прыгучести. Область знаний: Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России.
41	Передвижения	1	Совершенствование передвижениям. Игра в пионербол. Развитие пры.
42	Передвижения	1	Техника передвижениям. Игра в пионербол. Развитие скоростных качеств. Терминология волейбола.
43	Стойка игрока	1	Обучение стойка игрока. Совершенствование передвижениям.. Игра в пионербол с элементами волейбола.
44	Стойка игрока	1	Закрепление стойка игрока. Совершенствование передвижениям. Игра в пионербол с элементами волейбола Развитие прыгучести.
45	Стойка игрока	1	Совершенствование стойка игрока. Совершенствование передвижениям. Игра в пионербол с элементами волейбола. Развитие скоростных к.
46	Пионербол с элементами волейбола	1	Совершенствование стойка игрока. Совершенствование передвижениям. Игра в пионербол с элементами волейбола. Развитие прыгучести. Область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и

			обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.
47	Передача сверху	1	Обучение передача мяча двумя руками сверху. Совершенствование передвижениям. Игра в пионербол с элементами волейбола. Развитие ск.
48	Передача сверху	1	Закрепление передача мяча двумя руками сверху. Совершенствование передвижениям. Игра в волейбол с упрощенными правилами. Развитие скоростных качеств.
			3 четверть. Лыжная подготовка.
49	Лыжная подготовка. Скользкий шаг	1	Инструкция ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда ,обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Эстафеты. Передвижение 1 км. Область знаний: Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом.
50	Скользкий шаг	1	Скольжения на одной лыже в скользящем шаге. Обучение повороты переступанием. Медленное передвижение 1 км.
51	Попеременно двухшажного хода	1	Обучение попеременно двухшажного хода. Закрепление повороты переступанием. Подъем лесенкой. Медленное передвижение 1,2 км.
52	Повороты переступанием	1	Совершенствование повороты переступанием. Закрепление попеременно двухшажного хода. Передвижение 1,2 км. Область знаний: Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
53	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Техника поворотов переступанием. Передвижение 1,4 км.
54	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Совершенствование спусков высокой стойке. Передвижение 1,4 км.
55	Попеременно	1	Обучение одновременно бесшажного хода. Техника попеременно двухшажного хода.

	двухшажный ход		Передвижение 1.5 км.
56	Одновремен-но бесшажный ход	1	Закрепление одновременно бесшажного хода. Передвижение до 1.5 км. Эстафеты на лыжах. Область знаний: Здоровье и здоровый образ жизни
57	Лыжные гонки.	1	Совершенствование. одновременно бесшажного хода. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Лыжные гонки 1,6км.
58	Одновремен-но бесшажный ход	1	Совершенствование одновременно бесшажного хода. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанций 1,6 км.
59	Торможения плугом	1	Обучение торможение плугом.. Техника одновременно бесшажного хода. Эстафеты на лыжах Прохождение дистанций 1,6 км.
60	Торможения плугом	1	Закрепление торможение плугом Совершенствование. одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанций 1,8 км.
61	Лыжные гонки.	1	Совершенствование торможение плугом. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Лыжные гонки 1,8 км на результат.
62	Торможения плугом	1	Техника торможения плугом. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры на лыжах.
63	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование попеременно двухшажного.. Прохождение дистанции. 2 км. Область знаний: Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)

64	Одновремененно бесшажный	1	Совершенствование одновременно бесшажного ходов. Прохождение дистанции. 2 км.
65	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование попеременно двухшажного.. Игры на лыжах. Прохождение дистанции. 2 км.
66	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры на лыжах. Прохождение дистанции. 2 км.
67	Подъема «полуёлочкой	1	Обучение подъема наискось «полуёлочкой». Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции. 2 км. Область знаний: Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.
68	Лыжные гонки. 20	1	Закрепление подъема наискось «полуёлочкой». Совершенствование попеременно двухшажного хода. Лыжные гонки 2 км.
69	Подъема «полуёлочкой» 21	1	Совершенствование подъема наискось «полуёлочкой». Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.
70	Лыжные гонки. 22	1	Совершенствование попеременно двухшажного. одновременно, бесшажного ходов. Лыжные гонки 2.км
71	Игра в футбол	1	Область знаний: Зарождение и история футбола. Бег с изменением скорости и направления. Эстафеты. Игра в футбол.
72	Ведение мяча	1	Обучение ведение мяча .Бег с изменением скорости и направления. Игра в футбол.
73	Ведение мяча	1	Передвижения игроков, бег спиной вперед. Закрепление ведение мяча носком. . Игра в футбол.. Область знаний: Эмблемы футбольных клубов России
74	Ведение мяча	1	Передвижения игроков, бег спиной вперед, старты различных положений. Совершенствование ведение мяча. Игра вратаря. Игра по правилам в футбол.

75	Удары по мячу	1	Обучение удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Техника ведение мяча. Учебная игра
76	Удары по мячу	1	Закрепление удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Передвижения игроков, Учебная игра в футбол. Область знаний: Организация досуга средствами физической культуры.
77	Удары по мячу	1	Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Учебная игра.
78	Остановка мяча	1	Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Обучение остановка мяча подошвой стопы. Учебная игра.
			4 четверть
79	Волейбол. Нижняя подача	1	Обучение нижней прямой подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол с упрощенными правилами. Развитие прыгучести. Область знаний: Разновидности физических упражнений, их отличие от обычных движений.
80	Нижняя подача	1	Закрепление нижней прямой подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол с упрощенными правилами. Развитие прыгучести.
81	Нижняя подача	1	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол.
82	Учебная игра	1	Техника передача мяча двумя руками сверху. Совершенствование нижней подачи. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести.
83	Учебная игра	1	Техника нижней подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести.

84	Учебная игра	1	Совершенствование нижней подачи. Совершенствование передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол. Эстафеты.
85	Теоретические основы плавания. Освоение техники плавания.	1	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка».
86	Освоение техники плавания: кроль на груди	1	Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук.
87	Техника старта с тумбочки	1	Упражнения для изучения техника старта с тумбочки. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка».
88	Кроль на груди и на спине	1	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде.
89	Мини-футбол. Остановка мяча	1	Закрепление остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Учебная игра.
90	Остановка мяча	1	Совершенствование остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Учебная игра.
91	Учебная игра	1	Техника остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Учебная игра в футбол.
92	Легкая Атлетика. Высокий старт	1	Инструкция ТБ по л/ атлетике. Бег 30 высокого старта. Бег 5 м. Развитие быстроты движения.
93	Низкий старт	1	Бег 30 м ,60. Обучение низкого старта. СБУ. Развитие быстроты движения.
94	Низкий старт	1	Закрепление низкого старта, бег 30м. Совершенствование прыжок в высоту способом перешагивание. Бег 6 мин.

95	Прыжок в высоту	1	Бег с низкого старта 30м на результат. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание. Развитие скорости качеств.
96	Прыжок в высоту	1	Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Обучение метание мяча из-за спины через плечо. Бег 7м.
97	Тестирование	1	Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.
98	Метание мяча	1	Закрепление метание мяча из-за спины через плечо. Бег 60 м на результат. Бег 8 м. Развитие выносливости.
99	Метание мяча	1	Совершенствование метание мяча из-за спины через плечо. Развитие скоростно силовых качеств. Бег 10 м.
100	Прыжок в длину	1	Техника метание мяча из-за спины через плечо. Обучение прыжка в длину в шаге. Бег 11 м. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
102	Прыжок в длину	1	Бег 1000 м на результат. Закрепление прыжка в длину в шаге. Обучение преодолению горизонтальных вертикальных препятствий.
103	Прыжок в длину	1	Совершенствование прыжка в длину в шаге. Закрепление преодоление препятствий. Бег 12 м.
104	Преодоление препятствии	1	Бег 1500 м на результат. Совершенствование прыжка в длину в шаге. СПУ. Развитие выносливости.
105	Преодоление препятствии	1	Техника прыжка в длину. Совершенствование преодоление горизонтальных вертикальных препятствий.

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Деятельность учителя в соответствии с программой воспитания.	Электронно-образовательный ресурс
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт ,бег 30м. СБУ Эстафеты. Развитие скоростных качеств. История развития легкой атлетики.	Познавательное: -формировать положительные отношения к занятиям; - развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/ https://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-
2	Стартовый разгон	1	Обучение стартового разгона, бег 30 СБУ. Бег 4 м. Развитие скоростных качеств. Значение ф у для поддержания работоспособности. Основы знаний: История зарождения олимпийского движения в России.	Духовно-нравственное: -доброжелательности, сопереживания чувствам других людей.	
3	Стартовый разгон	1	Низкий старт 30 м. Закрепление стартового разгона, бег 60 м. Челночный бег 4x9 м. Бег 5 м. Развитие выносливости.		

4	Стартовый разгон	1	Низкий старт 30 м на результат. Совершенствование стартового разгона, бег 60 м, Бег.6м. Развитие скоростных качеств.		sport/library
5	Стартовый разгон	1	Совершенствование стартового разгона, бег 60 м. Эстафета. СБУ Развитие скоростных качеств. Опорно-двигательный аппарат мышечная система, их роль двигательной действий.		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Метание малого мяча в цель	1	Бег 60м на результат. СБУ. Обучение метание мяча горизонтальную цель.1x1м с 8м. Бег 7 м. Развитие выносливости. Пагубность вредных привычек.		
7	Метание малого мяча в цель	1	Закрепление метание мяча горизонтальную цель.1x1м с 8м. Бег 8м. Развитие скоростно- силовых качеств. Основы знаний: Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		
8	Метание мяча в цель, на дальность	1	Обучение метание на дальность с 4 ш разбега. Совершенствование метание мяча горизонтальную цель.1x1м с 8м. Бег 9 м. Развитие выносливости. Приёмы закаливания.		
9	Метание мяча в цель, на дальность	1	Закрепление метание на дальность разбега с 4 ш разбега. СПУ. Метание мяча горизонтальную цель1x1м с 8м на результат. Бег 10 м. Развитие выносливости		
10	Тестирование	1	Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.		
11	Прыжок в высоту	1	Бег 1000м на результат. Обучение прыжка в высоту с разбега «способом перешагивание». Совершенствование метание на дальность разбега с 4 м.		

12	Прыжок в высоту	1	Закрепление прыжка в высоту с разбега «способом перешагивание» Метание на дальность с разбега на результат. Бег 12м.		
13	Прыжок в высоту	1	Бег 1500м на результат. Совершенствование прыжка в высоту с разбега «способом перешагивание». Эстафета. Развитие скоростно - силовых качеств.		
14	Прыжок в высоту	1	Стартовый разгон. Прыжок в высоту с разбега «способом перешагивание» на результат. Бег 1300 м.		
15	Баскетбол Передача мяча от груди	1	Инструктаж ТБ по с/ играм. Обучение передача мяча от груди с шагом и со сменой мест в движении. Развитие координационных способностей. История развития легкой баскетбола.	Духовно-нравственное: - развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты; - развитие умения максимально проявлять свои физические способности; - проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий; Познавательные: - осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
16	Передача мяча от груди	1	Закрепление передача от груди с шагом и со сменой мест в движении. Развитие прыгучести. Эстафета баскетболиста. Терминология игры в баскетбол.		
17	Передача мяча от груди	1	Совершенствование передача от груди с шагом и со сменой мест, в движений.. Развитие прыгучести. Эстафета баскет.		
18	Остановка двумя шагами	1	Совершенствование передача мяча от груди с шагом и со сменой мест, в движений. Обучение остановка двумя шагами. Учебная игра в мини-баскетбол. Основы знаний: правила игры и судейства.		
19	Остановка двумя шагами	1	Техника передача мяча от груди с шагом и со сменой мест в движений. Закрепление остановка двумя шагами. Учебная игра в мини-баскетбол Терминология баскетбола.		

20	Остановка двумя шагами	1	Совершенствование остановка двумя шагами. Эстафета баскетболиста. Учебная игра в мини-баскетбол. Развитие прыгучести.		
21	Остановка двумя шагами	1	Техника остановка двумя шагами. Совершенствование передача в движении. Учебная игра Развитие прыгучести. Правила поведения в спортивном зале.		
22	Ведение мяча	1	Обучение ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра в мини-баскетбол. Развитие скоростных качеств.		
23	Ведение мяча	1	Закрепление ведение мяча шагом и бегом. Совершенствование передача мяча движений. Учебная игра баскетбол		
24	Ведение мяча	1	Совершенствование ведение мяча шагом и бегом. Совершенствование остановки двумя шагами. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
25	Бросок мяча в корзину	1	Техника ведение мяча шагом и бегом. Обучение бросок мяча в корзину после ведения. Учебная игра в баскетбол. Развитие прыгучести.		
26	Бросок мяча в корзину	1	Закрепление бросок мяча в корзину после ведения. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств.		
27	Передача мяча в движений,	1	Совершенствование бросок мяча в корзину после ведения. Совершенствование. передача мяча в движений. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств.		

			2четверть		
28	Бросок мяча в корзину	1	Техника бросок мяча в корзину после ведения. Совершенствование. передача в движений, ведение мяча шагом и бегом. Учебная игра в баскетбол.		
29	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок.	1	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг. Обучение два кувырка вперёд слитно. Подтягивание в висе. Развитие координационных способностей. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.	Духовно-нравственное: -управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения; Познавательное: - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; Физкультурно-оздоровительное: -формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; Познавательное: - накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенствовании	https://resh.edu.ru/su bject/9/ https://educont.ru/
30	Кувырок вперед слитно.	1	Строевой шаг Закрепление два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		
31	Кувырок вперед слитно	1	Размыкание смыкание на месте Совершенствование 2 кувырка вперед слитно Обучение мост из положения стоя с помощью. Подтягивание в висе Лазанье по канату в 2 приёма. Развитие координационных способностей.		
32	Мост из положения стоя	1	Техника 2 кувырка вперед слитно. Закрепление мост из положения стоя с помощью. Полоса препятствий. Лазанье по канату в 2 приёма. Развитие силовых способностей.		
33	Мост из положения стоя	1	Совершенствование мост из положения стоя с помощью. Эстафета. Лазанье по канату в 2 приёма. Упражнение с гантелями .Потягивание на результат.		

			Развитие силовых способностей.		
34	Акробатическое соединение	1	Техника моста из положения стоя с помощью. Обучение акробатических элементов соединения из 3-4 комбинации. Лазанье по канату в 2 приёма. Ритмическая гимнастика. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.		
35	Акробатическое соединение	1	Закрепление акробатических элементов соединения из 3-4 комбинации. Обучение упражнению в равновесии на бревне повороты на носках полуприседе.		
36	Упражнение на бревне	1	Совершенствование акробатических элементов соединения из 3-4 комбинации. Закрепление упражнения на бревне повороты на носках, полуприседе. Эстафеты.		
37	Упражнение на бревне	1	Техника акробатических элементов соединения из 3-4 комбинации. Совершенствование упражнения на бревне. Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине. Основы знаний: Единоборства. Национальные виды спорта республики Татарстана. Технотактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»		
38	Упражнение на бревне	1	Техника упражнения на бревне повороты на носках полуприседе. Эстафеты. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.		

39	Волейбол. Перемещение	1	Обучение перемещение приставными шагами. Совершенствование стойка игрока. Игра в пионербол. История развития волейбола.	Духовно-нравственное: - проявление положительных качеств личности; - управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
40	Перемещение	1	Закрепление перемещение приставными шагами. Совершенствование стойка игрока. Игра в пионербол.		
41	Перемещение	1	Совершенствование перемещение приставными шагом. Совершенствование передача мяча сверху на месте. Игра в пионербола элементами волейбола.		
42	Перемещение	1	Совершенствование перемещение приставными шагом. Совершенствование передача мяча сверху на месте. Игра в пионербола элементами волейбол.		
43	Передача сверху	1	Обучение передача мяча сверху после перемещения вперёд. Техника перемещения приставными шагом. Игра в пионербол Развитие прыгучести.		
44	Передача сверху	1	Закрепление передача мяча сверху, после перемещения вперёд. Игра в пионербола элементами волейбола. Развитие быстроты реакции.		
45	Передача сверху	1	Совершенствование передача мяча сверху, после перемещения вперёд. Игра в пионербола элементами волейбола. Развитие прыгучести.		

46	Передача сверху	1	Совершенствование передача мяча сверху, после перемещения вперёд. Учебная игра в волейбол. Развитие быстроты движения. Основы знаний: Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.		
47	Приём снизу	1	Техника передача мяча сверху, после перемещения вперед. Обучение приём мяча снизу. Учебная игра.		
48	Приём снизу	1	Закрепление приём мяча снизу. Совершенствование передача сверху после перемещения. Учебная игра.		
			3-четверть Лыжная подготовка.		
49	Скользящий шаг	1	Инструктаж ТБ на уроках л/ подготовке. Подбор палок и лыж. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Режим и питание лыжника. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах 1 км. Основные правила соревнования. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Духовно-нравственное: - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни; Познавательное: - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; Эстетическое: - способность управлять своими	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
50	Скользящий шаг	1	Скользящий шаг. Передвижение на лыжах 1 км. Подвижные игры на лыжах на склоне горы.		
51	Скользящий шаг	1	Скользящий шаг. Эстафеты на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.		
52	Попеременно о двухжный хода	1	Обучение попеременно двухшажного хода. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах 1 км. Виды лыжного спорта.		

				эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	
53	Попеременно двухшажный	1	Закрепление попеременно двухшажного хода. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 1.5 км.		
54	Попеременно двухшажный	1	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры на горке. Прохождение дистанции 2 км.		
55	Одновременно бесшажный ход	1	Обучение одновременно бесшажного хода. Техника попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.		
56	Одновременно бесшажный ход	1	Закрепление одновременно бесшажного хода. Подъём елочкой. Прохождение дистанции 2 км. Первой помощи при травмах и обморожениях.		
57	Одновременно бесшажный	1	Совершенствование одновременно бесшажного хода. Подъём елочкой. Прохождение дистанции. 2 км.		
58	Одновременно бесшажный	1	Техника одновременно бесшажного хода. Спуски подъемы. Прохождение дистанции 2 км.		
59	Одновременно двухшажн.	1	Обучение одновременно двухшажного хода. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		

60	Одновремен но двухшаж ный ход	1	Закрепление одновременно двухшажного хода. Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 2 км.		
61	Одновремен но двухшажны й ход	1	Совершенствование одновременно двухшажного хода. Спуски подъемы. Лыжные гонки 1 км.		
62	Одновремен но двухшажны й ход	1	Техника одновременно двухшажного хода. Совершенствование изученных ходов. Повторное прохождение отрезков 400 м. Игры с горки на горку.		
63	Торможение упором	1	Обучение торможение упором. Спуски в низкой стойке. Игры на спусках.		
64	Торможение упором	1	Закрепление торможение упором. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение 2км.		
65	Торможение упором	1	Совершенствование торможение упором. Совершенствование одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 2км.		
66	Прохождени е дистанции	1	Техника торможение упором. Игры на лыжах при спуске. Повторное прохождение отрезков 400 м.		
67	Прохождени е дистанции	1	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.		
68	Скольжение коньковом ходе	1	Скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Спуски подъемы. Прохождение дистанции 3 км.		
69	Лыжные	1	Совершенствование конькового хода одновременно		

	гонки		бесшажного хода, попеременно двухшажного хода. Лыжные гонки 1 км.		
70	Лыжные гонки	1	Совершенствование одновременно бесшажного хода попеременно двухшажного хода. Лыжные гонки 2 км.		
71	Мини-футбол. Передвижения	1	Передвижения игроков различными способами . Эстафеты. Развитие быстроты реакции. Игра в футбол. Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности.	Познавательное: -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения ; Духовно-нравственное: - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
72	Ведение мяча	1	Передвижение игрока. Ведение мяча. Эстафеты. Развитие быстроты реакции. Игра в футбол.		
73	Удар по неподвижному мячу	1	Обучение удара по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Развитие быстроты. Учебная игра.		
74	Удар по неподвижному мячу	1	Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.		
75	Удар по неподвижному мячу	1	Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.		

76	Удар по неподвижно му мячу	1	Техника удара по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в футбол.		
77	Остановка подошвой	1	Обучение остановка катящегося мяча подошвой. Развитие выносливости. Игра в футбол.		
78	Остановка подошвой	1	Закрепление остановка катящегося мяча подошвой. Обучение удара по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Игра в футбол.		
			4 четверть		
79	Волейбол. Приём снизу	1	Совершенствование приём мяча снизу. Развитие скоростно силовых качеств. Учебная игра.	Гражданское: внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; Эстетическое: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
80	Приём снизу	1	Техника приёма мяча снизу. Обучение нижней прямая подача с 5-6 шагов. Учебная игра в волейбол.		
81	Нижняя подача	1	Закрепление нижней прямая подача с 5-6 шагов. Совершенствование приёма мяча снизу. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
82	Нижняя подача	1	Совершенствование нижней прямая подача с 5-6 шагов. Совершенствование приема мяча снизу. Развитие ловкости. Учебная игра.		
83	Нижняя подача	1	Техника нижняя прямая подача с 5-6 шагов. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
84	Учебная игра	1	Совершенствование нижней прямая подача с 5-6 шагов. Совершенствование приема и передач. Учебная игра в виде соревнований.		
85	Теоретические основы плавания.	1	Инструктаж по технике безопасности. Название упражнений и основные признаки техники плавания .Упражнения по освоению с водой: «поплавок»,	Патриотическое: -владение умением оценивать ситуацию и оперативно	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/

	Освоение техники плавания		«медуза», «звёздочка». Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	принимать решения; Духовно-нравственное: - находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	
86	Освоение техники плавания: брасс	1	Специальные плавательные упражнения. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища.		
87	Техника плавания брассом	1	Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше.		
88	Проплывание дистанции 50 метров	1	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники плавания брассом..		
89	Мини-футбол. Удар по катящемуся мячу	1	Совершенствование остановка катящегося мяча подошвой. Закрепление удара по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Учебная игра.	Патриотическое: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Духовно-нравственное: - умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; Физкультурно-оздоровительное: - владение навыками технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/

				соревновательной деятельности.	
90	Удар по катящемуся мячу	1	Техника остановки катящегося мяча подошвой. Совершенствование удара по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Учебная игра в футбол.		
91 92	Учебная игра Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1 1	Техника удара по катящемуся мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Учебная игра в футбол. Инструктаж по ТБ по л/ атлетике. Бег с низкого старта 30 м. СБУ. Бег 4 м. Развитие скоростных качеств.	Физкультурно-оздоровительное: -умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	
93	Стартовый разгон	1	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 5 м. СБУ. Развитие скоростных качеств.		
94	Прыжок в высоту	1	Стартовый разгон 30м. Обучение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Челночный бег 4х9 м.	- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия ; Духовно-нравственное: _ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;	https://educont.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

95	Прыжок в высоту	1	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег 7 м. Бег с низкого старта 30 м на результат.		
96	Тестирование	1	Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.		
97	Прыжок в высоту	1	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег 8 м. СБУ. Развитие скорости бега.		
98	Стартовый разгон	1	Стартовый разгон 60 м. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Развитие скорости бега.		
99	Метание мяча	1	Обучение метание мяча с 4- 5 шагов разбега. Бег 60 м с низкого старта на результат. Бег 9 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
100	Бег на средние дистанции	1	Бег 1000 м. на результат. Закрепление метание мяча с 4 шагов разбега. Развитие быстроты движения.		
101	Метание мяча	1	Совершенствование метание мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 10 м. Эстафеты. Развитие скоростно силовых качеств.		
102	Прыжок в длину	1	Метание мяча на дальность с разбега. на результат. Обучение прыжка в длину с разбега ,разбег, отталкивание. Развитие скорости бега.		
103	Прыжок в длину	1	Закрепление прыжка в длину с разбега, разбег ,отталкивание. Бег 11 м. Челночный бег 4х9 м.		
104	Бег на средние дистанции	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега, разбег, отталкивание. СПУ. Бег 1500 м на результат. Развитие выносливости.		

105	Прыжок в длину	1	Техника прыжка в длину с разбега, разбег, отталкивание. СПУ. Бег 12 м. Развитие выносливости.		
-----	----------------	---	---	--	--

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Деятельность учителя в соответствии с программой воспитания	Электронно-образовательный ресурс
1	2	3	4	5	6
1	Спринтерский бег	1	Инструктаж по ТБ по л/а. Низкий старт повторение. Обучение бега по дистанции. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. История развития легкой атлетики.	Познавательное: -формировать положительные отношения к занятиям; - развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями; Духовно-нравственное: - доброжелательности, сопереживания чувствам других людей;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-
2	Спринтерский бег	1	Низкий старт. Закрепление бега по дистанции. СБУ. Развитие скоростных качеств		
3	Спринтерский бег	1	Бег с низкого старта. Совершенствование бега по дистанции. 60 м. Бег 5 м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.		
4	Метание мяча на дальность	1	Обучение метание мяча на дальность с 4 шагов разбега. Бег 30 м. на результат. Бег 6 м. Развитие выносливости. Основные приемы самоконтроля.		

5	Метание мяча на дальность	1	Закрепление метание мяча на дальность с 4 шагов разбега Бег 60 м с низкого старта. Бег 7 м. Развитие скоростных качеств. Основы знаний: Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.		
6	Метание мяча на дальность	1	Совершенствование метание мяча на дальность с 4 шагов разбега. СБУ. Бег на результат 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.		
7	Метание мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность на результат. Обучение преодоления препятствия. Бег 8 м. Развитие выносливости.		
8	Преодоление препятствий	1	Закрепление преодоление горизонтальных вертикальных препятствий. Бег 9 м. Эстафеты. Развитие выносливости.		https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Преодоление препятствий	1	Совершенствование преодоление препятствий. Низкий старт. Бег 10 м. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.		
10	Тестирование	1	Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.		
11	Прыжок в высоту	1	Обучение прыжка в высоту, переход и уход от планки. СПУ. Бег по дистанции. Бег 11 м. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения.		
12	Прыжок в высоту	1	Бег 1000м на результат. Закрепление прыжка в высоту, переход и уход от планки. Преодоления препятствия.		
13	Прыжок в высоту	1	Бег 1500м результат. Совершенствование прыжка в высоту переход и уход от планки.		https://resh.edu.ru/subject/9/

			Преодоления препятствия.		
14	Прыжок в высоту	1	Прыжок в высоту на результат. Преодоления препятствия. Бег по дистанции. Бег 12 м.		https://educont.ru/
15	Баскетбол Повороты на месте	1	Инструктаж ТБ по с/играм. Обучение повороты на месте с мячом. Совершенствование стойка, передвижении, передача мяча. Эстафета баскетболиста.	Физкультурно-оздоровительное: -развитие умения максимально проявлять свои физические способности; Духовно-нравственное: - проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library
16	Повороты на месте	1	Закрепление повороты на месте с мячом. Совершенствование передачи в движении. Учебная игра. Развитие прыгучести. Правила баскетбола.		
17	Повороты на месте	1	Совершенствование повороты на месте с мячом. Совершенствование остановка прыжком, передача мяча в движении. Учебная игра. Развитие быстроты движения. Основы знаний: Терминология в баскетболе.		
18	Повороты на месте	1	Техника повороты на месте с мячом. Совершенствование остановка прыжком передача в движении. Учебная игра. Развитие прыгучести. Оказание первой помощи при травмах.		
19	Ведение мяча	1	Обучение ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование повороты на месте с мячом. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
20	Ведение мяча	1	Закрепление ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование повороты на месте, передачи в движении. Учебная игра. Развитие быстроты.		

21	Ведение мяча	1	Обучение передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра. Развитие быстроты. Физическая культура в современном обществе.		
22	Передача мяча от плеча	1	Закрепление передача мяча одной рукой от плеча. Техника ведение мяча изменением направлении скорости. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
23	Передача мяча от плеча	1	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Игровые задания 3х3. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
24	Передача мяча от плеча	1	Совершенствование передача мяча одной рукой от плеча. Обучение броска мяча в корзину в движении после ловли. Учебная игра.		
25	Броска мяча в корзину	1	Закрепление броска мяча в корзину в движении после ловли. Техника передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
26	Броска мяча в корзину	1	Совершенствование броска мяча в корзину в движении после ловли. передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие прыгучести. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.		
27	Броска мяча в корзину	1	Совершенствование броска мяча в корзину в движении после ловли. Учебная игра. Развитие быстроты.		
			2четверть		

28	Учебная игра	1	Техника броска мяча в корзину в движении после ловли. Учебная игра. Развитие быстрот		
29	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения	1	Инструкция ТБ по гимнастике. Мальчики. Обучение кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки. Обучение кувырок назад в полу шпагат. Подтягивание в висе. Лазанье по канату. Развитие силы. Краткая характеристика: Аэробика; спортивная акробатика.	Познавательное: -развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; Физкультурно-оздоровительное:	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
30	Акробатические упражнения	1	Строевые упр.м. Закрепление кувырок вперед в стойку на лопатках. д. Закрепление кувырок назад в полу шпагат. Подтягивание в висе. Лазанье по канату. Эстафеты. Развитие силы. Упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	-формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; -формировать положительное отношение к занятиям физической культурой;	
31	Акробатические упражнения	1	м. Совершенствование кувырок вперед в стойку на лопатках. Обучение стойка на голове с согнутыми ногами. д. Закрепление кувырок назад в полу шпагат. Обучение мост из положения стоя. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Основы эффективности занятий физической культурой.		
32	Акробатические упражнения	1	м Техника кувырок вперед в стойку на лопатках. Закрепление стойка на голове с согнутыми ногам. д Совершенствование кувырок назад в полу шпагат. Закрепление моста из положения стоя. Подтягивание в висе. Лазанье по канату.		
33	Соединение элементов акробатики	1	м. Совершенствование стойка на голове с согнутыми ногами. д Совершенствование мост из положения стоя без помощи. Обучение соединение 3-4 акробатических элементов Эстафеты. Подтягивание в висе на результат.		

34	Соединение элементов акробатики	1	<p>м.Техника выполнения стойка на голове с согнутыми ногами . д.Техника выполнения мост из положения стоя, без помощи.</p> <p>Закрепление соединении 3-4 акробатических элементов Лазание по канату Развитие гибкости.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>		
35	Соединение элементов акробатики	1	<p>Обучение упражнениям на бревне прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.</p> <p>Совершенствование соединении 3-4 акробатических элементов. Лазание по канату. Эстафеты. Ритмическая гимнастика.</p>		
36	Упражнение на бревне	1	<p>Закрепление упражнения на бревне прыжки на одной ноге, расхождение при встрече. Техника соединении 3-4 акробатических элементов.</p> <p>Лазание по канату. Развитие гибкости.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p>		
37	Упражнение на бревне	1	<p>Совершенствование упражнения на бревне, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.</p> <p>Развитие силы. Упражнение с гантелями.</p> <p>Ритмическая гимнастика.</p>		
38	Упражнение на бревне	1	<p>Техника упражнения на бревне, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече. Эстафеты.</p> <p>Лазание по канату. Ритмическая гимнастика.</p> <p>Развитие гибкости. Основы знаний:</p> <p>Единоборства. Национальные виды спорта республики Татарстана. Техничко-тактические действия и правила. Национальная борьба «Куреш»</p>		

39	Волейбол Передача мяча сверху через сетку	1	Инструктаж по с /играм. Обучение передача мяча сверху через сетку. Игра в пионербол. Развитие ловкости. Основные приемы игры в волейбол.	Духовно-нравственное: - проявление положительных качеств личности; - управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
40	Передача мяча сверху через сетку	1	Закрепление передача мяча сверху через сетку. Совершенствование передача мяча сверху. Игра в пионербол с двумя мячами.		
41	Передача мяча сверху через сетку	1	Совершенствование передача мяча сверху через сетку. Совершенствование передача мяча сверху. Развитие быстроты. Игра в пионербол с элементами волейбола.		
42	Приём мяча снизу	1	Совершенствование передача мяча сверху через сетку. Совершенствование приём мяча снизу. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести. Правила волейбола		
43	Приём мяча снизу	1	Техника передачи мяча сверху через сетку. Совершенствование прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол. Развитие быстроты.		
44	Приём после перемещения.	1	Обучение приём мяча снизу после перемещения. Совершенствование передача мяча сверху через сетку. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.		
45	Приём после перемещения	1	Закрепление приём мяча снизу после перемещения. Совершенствование передача мяча сверху. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести.		
46	Приём после	1	Совершенствование приёму мяча снизу после		

	перемещения.		перемещения вперёд. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести.		
47	Приём после перемещения	1	Совершенствование приёму мяча снизу после перемещения вперёд. Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести.		
48	Учебная игра в волейбол.	1	Техника е приёма мяча снизу после перемещения вперёд. Совершенствование передачи мяча сверху, приему снизу. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств.		
			3 четверть Лыжная подготовка.		
49	Одноопорное скольжение	1	Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж и палок. Подбор лыж и палок. Одноопорное скольжение без палок. Игры на лыжах со спуском горы. История развития лыжного спорта.	Духовно-нравственное: -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни; Познавательное: - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library
50	Одноопорное скольжение	1	Спуски подъемы на лыжах. Одноопорное скольжение. Подготовка смазка лыж. Прохождение дистанции 1 км.		
51	Попеременно двухшажный ход	1	Обучение попеременно двухшажного хода. Игры со спуском на лыжах. Прохождение дистанции 1.5 км.		
52	Попеременно двухшажный ход	1	Закрепление попеременно двухшажного хода. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		
53	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.		
54	Одновременно одношажным ход	1	Техника попеременно двухшажного хода. Обучение одновременно одношажного хода.		

			Прохождение дистанции 2 км.		
55	Одновременно одношажным ход	1	Закрепление одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 2.5 км.		
56	Одновременно одно-жным ход	1	Совершенствование одновременно одношажного хода. Игры гонка с преследованием. Прохождение дистанции 2 км.		
57	Обучение поворот на месте	1	Техника одновременно одношажного хода. Обучение поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.		
58	Обучение поворот на месте	1	Закрепление поворот на месте махом. Игры на лыжах Лыжные гонки 1 км.		
59	Обучение поворот на месте	1	Совершенствование поворот на месте махом. лыжах, попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.		
60	Подъем в гору скользящим шагом	1	Обучение подъема в гору скользящим шагом. Техника поворот на месте махом. Знакомство с трассой соревнований. Прохождение дистанции 2 км.		
61	Подъем в гору скользящим шагом	1	Закрепление подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование попеременно двухшажного хода.		
62	Преодоление бугров и впадин	1	Техника подъема в гору скользящим шагом. Обучение преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 3 км.		
63	Преодоление бугров и впадин	1	Закрепление преодоление бугров и впадин при спуске с горы. «Гонка с преследованием».		

64	Преодоление бугров и впадин	1	Совершенствование преодоление бугров и впадин при спуске с горы Прохождение дистанции 3км.		
65	Преодоление бугров и впадин	1	Совершенствование изученных ходов. Техника преодоление бугров и впадин при с горы. Эстафеты. Самостоятельные занятия прикладной физической культурой.		
66	Коньковый ход	1	Обучение согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажным коньковым ходе. «Гонка с выбыванием».		
67	Коньковый ход	1	Закрепление согласованность движений рук и ног одновременно двухшажным коньковым ходе. Прохождение дистанции 3км.		
68	Коньковый ход	1	Совершенствование согласованность движений рук и ног в одновремен. двухшажным коньковым ходе. Прохождение дистанции 3 км.		
69	Лыжные гонки	1	Совершенствование изученных ходов. Лыжные гонки классическим ходом 2 км.		
70	Лыжные гонки	1	Совершенствование изученных ходов. Лыжные гонки свободным ходом 2 км.		
71	Мини-футбол. Передвижения игрока	1	Передвижения игрока различным способом. Эстафеты. Развитие быстроты реакции. Игра в футбол. Правила игры. Основные приемы игры в футбол.	Физкультурно-оздоровительное: способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; Познавательное: -владение знаниями об	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
72	Передвижения игрока	1	Передвижения игрока различным способом. Ведение мяча. Развитие скорости бега Игра в футбол.		
73	Удар по катящемуся мячу	1	Обучение удара катящемуся мячу внутренней частью подъема. Эстафета футболиста. Учебная игра.		

74	Удар по катящемуся мячу	1	Закрепление удара катящемуся мячу внутренней частью подъема. Эстафета футболиста. Учебная игра.	особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	
75	Удар по катящемуся мячу	1	Совершенствование удара катящемуся мячу внутренней частью подъема. Игра вратаря. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра.		
76	Удара по неподвижному мячу	1	Техника удара катящемуся мячу внутренней частью подъема. Обучение удара по неподвижному мячу внешней частью подъема. Учебная игра.		
77	Удара по неподвижному мячу	1	Закрепление удара по неподвижному мячу внешней частью подъема. Развитие быстроты движения. Учебная игра.		
78	Удара по неподвижному мячу	1	Совершенствование удара по неподвижному мячу внешней частью подъема. Обучение ведение мяча носком, внутренней внешней частью подъема. Учебная игра.		
			4 четверть		
79	Нижняя прямая подача	1	Обучение нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху, приему снизу. Учебная игра в волейбол.	Физкультурно-оздоровительное: - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; Духовно-нравственное: - внутренняя позиции	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
80	Нижняя прямая подача	1	Закрепление нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху, приему снизу. Учебная игра в волейбол. Овладение организаторскими умениями.		

81	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху, приему снизу в перемещении. Учебная игра в волейбол.	школьника на основе положительного отношения к школе; - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;	
82	Учебная игра	1	Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху, приему снизу в перемещении. Учебная игра в вол.		
83	Нижняя прямая подача	1	Техника нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху, приему снизу через сетку. Учебная игра в волейбол. .		
84	Учебная игра	1	Совершенствование нижней прямой подачи.	Познавательное: владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми; - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми; - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
85	Теоретические основы плавания. Техника плавания способом кроль на груди	1	Учебная игра в волейбол. Развитие прыгучести. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности . Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на груди.		
86	Техника плавания способом кроль на спине	1	Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на спине. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища, в полной координации.		
87	Игры и развлечения на воде	1	Специальные плавательные упражнения для совершенствования кроля на спине, кроля на груди, брасса. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше.		
88	Техника плавания избранным способом	1	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде.		

89	Мини-футбол. Ведение мяча носком	1	Техника удара по неподвижному мячу внешней частью подъема. Закрепление ведение мяча носком, внутренней внешней частью подъема. Развитие ловкости. Учебная игра.	Физкультурно-оздоровительное: -владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) Духовно-нравственное: - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; -умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
90	Ведение мяча носком	1	Совершенствование ведение мяча носком, внутренней внешней частью подъема. Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.		
91	Соревновательная игра	1	Техника ведение мяча носком, внутренней внешней частью подъема. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра в виде соревновании.		
92	Бег на короткие дистанции	1	Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. Бег с низкого старта 30 м Бег 5 м. СБУ. Развитие скоростных качеств.		
93	Бег на короткие дистанции	1	Бег со стартового разгона 30м. Бег 6 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Физкультурно-оздоровительное: -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;	https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Прыжок в высоту	1	Бег с низкого старта 30 м на результат. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание. Бег 7 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
95	Тестирование	1	Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.		
96	Прыжок в высоту	1	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание. Бег 8 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
97	Прыжок в высоту	1	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание. Обучение метание мяча на		

			дальность с разбега. Бег 9 м.		
98	Метание мяча	1	Техника прыжка в высоту способом перешагивание на результат. Закрепление метание мяча на дальность с разбега. Промежуточная аттестация.		
99	Метание мяча	1	Обучение преодоления вертикальных горизонтальных препятствии. Бег 1000 м на результат. Совершенствование метание мяча на дальность с разбега.		
100	Преодоление препятствии	1	Техника метание мяча на дальность с разбега. Закрепление преодоления препятствии. Бег 11 м. Развитие выносливости.		
101	Преодоление препятствии	1	Обучение прыжка в длину с разбега согнув ноги. Совершенствование преодоления препятствии. Бег 12 м. Развитие выносливости.		
102	Прыжок в длину	1	Закрепление прыжок в длину с разбега согнув ноги. Эстафеты. Бег 12 м. Развитие выносливости.		
103	Бег на средние дистанции	1	Бег 1500 м на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега согнув ноги. СПУ.		
104	Прыжок в длину	1	Техника прыжка в длину с разбега согнув ноги. Совершенствование преодоления препятствии. Бег 14 мин.		
105	Бег на средние дистанции	1	Низкий старт, стартовый разгон. Челночный бег 4x9 м. Бег 2000 м. без учета времени.		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	Деятельность учителя в соответствии с программой воспитания	Электронно-образовательный ресурс
1	2	3	4	5	6
1	Спринтерский бег	1	Инструктаж по ТБ по л/а. Низкий старт, стартовый разгон 30м. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	<p>Физкультурно-оздоровительное: формировать положительное отношения к занятиям;</p> <p>Познавательное: - развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения: - развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями - овладеть бегом по прямой; определить уровень скоростных качеств.</p> <p>Духовно-нравственное: - развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library</p>
2	Старта из положения лежа	1	Обучение старта из положения лежа. СБУ. Бег 5м. Развитие скоростных качеств. Вред алкоголя никотина и других наркотических веществ		
3	Старта из положения лежа	1	Закрепление старта из положения лежа. Стартовый разгон 30м. Бег 6м. Развитие скоростных качеств.		
4	Старта из положения лежа	1	Совершенствование старта из положения лежа. Стартовый разгон.30м. Бег 7м. Развитие скоростных качеств. Правила самостоятельного. Выполнения скоростно-силовых упр.		

5	Метание мяча на дальность.	1	Бег 30м на результат. Обучение метание мяча по движущейся в цель. СБУ. Бег 8м. Развитие скоростных качеств. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность		https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Метание мяча на дальность	1	Закрепление метание мяча по движущейся в цель. СБУ, Бег 9м. Развитие скоростных качеств.		
7	Преодоление препятствий	1	Бег 60 м на результат. Совершенствование метание мяча по движущейся в цель. Обучение преодоления препятствии.. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Преодоление препятствий	1	Метание мяча по движущейся в цель результат. Закрепление преодоления препятствии. Бег 10 м. Развитие выносливости. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.		https://educont.ru/
9	Преодоление препятствий	1	Совершенствование преодоления препятствии. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 1100 м. Развитие выносливости.		
10	Нормы гто	1	Проведение осенней сессии гто		
11	Преодоление препятствий	1	Обучение прыжка в высоту. Совершенствование преодоления препятствии. Бег 1200 м. Развитие выносливости. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений		

12	Прыжок в высоту	1	Закрепление прыжка в высоту. Бег 1000 м на результат. Низкий старт, стартовый разгон. Развитие скоростных качеств.		
13	Прыжок в высоту	1	Совершенствование прыжка в высоту. Бег 2000 м на результат. СПУ. Развитие скоростных качеств.		
14	Прыжок в высоту	1	Техника прыжка в высоту. Бег 14 м. СПУ.	<p>Познавательное: - осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;</p> <p>Духовно-нравственное: - проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;</p> <p>Физкультурно-оздоровительное: - развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
15	Баскетбол Инструктаж	1	Развитие выносливости. Инструктаж ТБ по с/ играм. Обучение вырыванию выбиванию мяча. Совершенствование повороты на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
16	Вырывание выбивание мяча	1	Закрепление вырывания выбивания мяча. Совершенствование, передача мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

17	Вырывание выбивание мяча	1	Совершенствование вырывание выбивание мяча. Совершенствование броска мяча после ловли Учебная игра. Развитие прыгучести. Правила игры в баскетбол. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		
18	Вырывание выбивание мяч	1	Техника вырывание выбивание мяча. Совершенствование броска мяча после ловли, передача мяча в тройках. Учебная игра.		
19	Штрафной бросок	1	Обучение штрафного броска. Совершенствование вырывание выбивание мяча. Учебная игра. Развитие прыгучести. Правила игры в баскетбол.		
20	Штрафной бросок	1	Закрепление штрафного броска. Совершенствование броска мяча после ловли, передача мяча в тройках разными способами. Учебная игра. Развитие быстроты движения.		
21	Штрафной бросок	1	Обучение передача мяча при встречном движении и отскоком от пола. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра с заданиями. Развитие прыгучести.		
22	Передача при встречном движении	1	Закрепление передача мяча при встречном движении и отскока от пола. Техника штрафного броска. Учебная игра с заданиями.		
23	Передача при встречном движении	1	Совершенствование передачи мяча при встречном движении, передача в тройках Развитие прыгучести Учебная игра.		

24	Передача при встречном движении	1	Совершенствование передача мяча при встречном движении и отскока от пола. Учебная игра в форме соревнования. Самоконтроль.		
25	Тактика в защите	1	Тактические действия игры в защите. Техника передачи мяча при встречном движении, Учебная игра. Развитие быстроты движения. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.		
26	Тактика в защите	1	Тактические действия игры в защите. Учебная игра с заданиями. Развитие быстроты движения.		
27	Игра соревнование.	1	Тактические действия игры в защите. Опека игрока. Учебная игра в виде соревнования. Развитие прыгучести.		
			2 четверть		
28	Игра соревнование	1	Тактические тактическое действие действия игры в защите, опека игрока. Учебная игра соревнование.	Физкультурно-оздоровительное: -формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; -накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенствовании; -проявление положительных качеств личности.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
29	Гимнастика на основе акробатики.	1	Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. М. Обучение кувырок назад, стойка «ноги врозь» Д. Обучение моста и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату. Развитие силы.		
30	Кувырок , мост	1	Строевые упражнения. М. Закрепление кувырок назад, стойка «ноги врозь» Д. закрепление моста и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату. Развитие силы. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при		

			травмах и ушибах. (характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания первой помощи при травмах)	Духовно-нравственное: - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;	
31	Кувырок, мост	1	М. Совершенствование кувырок назад, стойка «ноги врозь». Обучение стойка на голове и руках. Д. Совершенствование моста и поворот в упор на одном колене. Обучение кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.		
32	Стойка на голове	1	М. Техника кувырок назад, стойка «ноги врозь». Закрепление стойка на голове и руках. Д. Техника моста и поворот в упор на одном колене. Закрепление кувырок вперед и назад. Подтягивание в висе. Лазание по канату. Развитие силы. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.		
33	Стойка на голове	1	М. Совершенствование стойка на голове и руках. Д. Совершенствование кувырок вперед и назад. Обучение соединению 3-4 акробатических элементов. Подтягивание в висе. Ритмическая гимнастика. Развитие силы.		
34	Стойка на голове	1	М. Техника стойка на голове и руках. Д. Техника кувырок вперед и назад. Закрепление соединению 3-4 акробатических элементов.		

			Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силовых способностей.		
35	Соединение элементов	1	Обучение ходьба со взмахом ног, соскок прогнувшись. Совершенствование соединении 3-4 акробатических элементов Подтягивание в висах результат. Лазание по канату на скорость. Развитие силы.		
36	Соединение элементов	1	Закрепление ходьба со взмахом ног, соскок прогнувшись. Техника соединении 3-4 акробатических элементов. Упражнения с гантелями на тренажерах. Развитие гибкости.		
37	Упражнение на бревне	1	Совершенствование ходьба со взмахом ног, соскок прогнувшись. Упражнения с гантелями. Элементы единоборств. Развитие гибкости.		
38	Упражнение на бревне	1	Техника ходьба со взмахом ног, соскок прогнувшись. Упражнения с гантелями. Элементы единоборств. Ритмическая гимнастика Развитие гибкости.		
39	Волейбол Передачи сверху	1	Совершенствование передачи сверху через сетку. Совершенствование передвижения, передача. Учебная игра. Развитие ловкости.	Духовно-нравственное: - управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
40	Сочетание приемов передач	1	Совершенствование передвижения, передача мяча через сетку. Обучение передаче сверху, приёмов снизу Учебная игра.		
41	Сочетание приемов передач	1	Закрепление ч передач сверху, приёмов снизу. Развитие прыгучести. Учебная игра.		

42	Сочетание приемов передач	1	Совершенствование передаче мяча сверху, приёмом снизу. Учебная игра. Развитие прыгучести. Правила игры волейбол.	-взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	
43	Передача над собой	1	Обучение передача мяча над собой, Техника передачи мяча сверху, приёмом снизу. Учебная игра. Развитие ловкости. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)		
44	Передача над собой	1	Закрепление передача мяча над собой. Совершенствование передаче мяча сверху, приёмом снизу. Учебная игра. Развитие скоростно - силовых качеств.		
45	Передача над собой	1	Совершенствование передача мяча над собой. Совершенствование, передаче мяча сверху, приёмом снизу. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
46	Отбивание кулаком	1	Обучение отбивание мяча кулаком через сетку. Техника передача мяча над собой. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
47	Отбивание кулаком	1	Закрепление отбивание мяча кулаком через сетку. Обучение техники нижней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
48	Нижняя подача	1	Закрепление техники нижней прямой подачи. Совершенствование отбивание мяча кулаком. Учебная игра. Развитие скоростно- силовых качеств.		
	Лыжная подготовка.		3 четверть		

49	Инструктаж попеременно двухшажный ход	1	Инструктаж ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.	Духовно-нравственное: - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; Физкультурно-оздоровительное: -способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
50	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 1.5 км.		
51	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование одновременно бесшажного хода. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1.5 км.		
52	Одновременно бесшажный ход	1	Обучение одновременно одношажного хода стартового варианта, Совершенствование одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.		
53	Стартовый вариант одношажного хода	1	Закрепление одновременно одношажного хода, стартового варианта. Техника попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.		
54	Стартовый вариант одношажного хода	1	Совершенствование одновременно одношажного хода, стартового варианта. Прохождение дистанции 2 км. Спуски изменением стоек.		
55	Стартовый вариант одношажного хода	1	Техника одновременно одношажного хода, стартового варианта. Совершенствование одновременно		

			бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Основы знания: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
56	Торможение поворот плугом.	1	Обучение торможения и поворот плугом. Техника одновременно бесшажного хода. Игры гонка с выбыванием.		
57	Торможения и поворот плугом	1	Закрепление торможения и поворот плугом. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.		
58	Торможения и поворот плугом	1	Совершенствование торможения и поворот плугом. Эстафеты на лыжах. Прохождение отрезков 400 м.		
59	Торможения и поворот плугом	1	Техника торможения и поворот плугом. Игра гонка с выбыванием. Прохождение дистанции 4 км.		
60	Коньковый ход	1	Обучение одновременно двухшажного конькового хода. Эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.		
61	Коньковый ход	1	Закрепление одновременно двухшажного конькового хода. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 4 км		
62	Коньковый ход	1	Совершенствование одновременно двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 5 км.		
63	Коньковый ход	1	Техника одновременно двухшажного конькового хода. Обучение поворота переступанием в движении по лыжне. Прохождение дистанции 3 км..		

64	Поворот переступанием	1	Закрепление поворота переступанием в движении по лыжне. Совершенствование одновременно двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 4 км.		
65	Поворот переступанием	1	Совершенствование поворота переступанием в движении по лыжне. Совершенствование одновременно двухшажного конькового хода. Повторное прохождение отрезков 500м.		
66	Поворот переступанием	1	Техника поворота переступанием в движении по лыжне. Совершенствование одновременно двухшажного конькового хода. Гонка с выбыванием.		
67	Коньковый ход	1	Совершенствование одновременно двухшажного конькового хода. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 4 км.		
68	Изученные ходы	1	Совершенствование изученных ходов. Игры в спуске подъеме. Прохождение дистанции 5 км.		
69	Лыжные гонки	1	Совершенствование одновременных ходов, попеременно- двухшажного хода. Лыжные гонки 3 км классическим ходом.		
70	Лыжные гонки	1	Совершенствование одновременно двухшажного конькового хода. Лыжные гонки 3 км коньковым ходом.		
71	Мини-футбол.	1	Обучение вление мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Эстафеты футболиста. Игра в	Понавательное: - умение планировать режим дня, обеспечивать	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
72	Ведение с изменением	1			

	<p>скорости и направления</p> <p>Ведение с изменением скорости и направления</p>		<p>футбол.</p> <p>Закрепление владения мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Развитие быстроты движения.</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>	<p>оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;</p> <p>- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.</p> <p>Духовно-нравственное:</p> <p>-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных ;</p>	
73	<p>Ведение с изменением скорости и направления</p>	1	<p>Совершенствование владения мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Развитие ловкости. Игра в футбол.</p>		
74	<p>Ведение с изменением скорости и направления</p>	1	<p>Техника владения мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Развитие ловкости. Игра в футбол.</p>		
75	<p>Удары по катящемуся мячу, носком</p>	1	<p>Обучение ударам по катящемуся мячу внешней стороны подъема носком. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Учебная игра в футбол.</p>		

76	Удары по катящемуся мячу, носком	1	Закрепление удары по катящемуся мячу внешней стороны подъема носком. Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра в футбол.		
77	Удары по катящемуся мячу, носком	1	Совершенствование удары по катящемуся мячу внешней стороны подъема носком. Развитие ловкости. Учебная игра в футбол.		
78	Удары по катящемуся мячу, носком	1	Техника удары по катящемуся мячу внешней стороны подъема носком. Обучение вбрасывание из-за боковой линии с места. Учебная игра в футбол.		
			4 четверть		
79 80	Волейбол. Нижняя подача Нижняя подача	1 1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Техника отбивание мяча кулаком. Учебная игра. Развитие прыгучести. Техника нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча сверху, приёмом снизу. Учебная игра. Развитие прыгучести. Основы знаний:	Духовно-нравственное: - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах ; Физкультурно-оздоровительное: - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия,	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
81	Нижняя подача	1	Обучение приема мяча с подачи Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
82	Прием с подачи	1	Закрепление приема мяча с подачи Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		

				принимать участие в их организации и проведении.	
83	Прием с подачи	1	Совершенствование приема мяча с подачи. Совершенствование нижней прямой подачи. Соревновательная игра.		
84	Прием с подачи	1	Техника приема мяча с подачи. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.в виде соревнования.		
85	Теоретические основы плавания. Освоение техники плавания	1	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности .Специальные упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом.	Гражданственное: -внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе; Физкультурно-оздоровительное:	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
86	Ныряние за тонущим	1	Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим.	- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование; - умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.	
87	Освобождение от захватов тонущего	1	Способы освобождения от захватов тонущего: захват за одну руку спасателя, захват за обе руки. Захват двумя руками за руку и туловище спереди или сзади.		

88	Транспортировка пострадавших в воде	1	Специальные плавательные упражнения : спасатель плывёт брассом, оба спасателя плывут на груди, спасатель плывёт на боку. Упражнения для развития силы мышц спины и живота.		
89	футбол Вбрасывание из-за боковой линии	1	Закрепление вбрасывание из-за боковой линии с места. Развитие быстроты реакции. Учебная игра в футбол.	Патриотическое: -владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения; Духовно-нравственное: -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
90	Вбрасывание из-за боковой линии	1	Совершенствование вбрасывание из-за боковой линии с места. Развитие быстроты реакции. Учебная игра в футбол.		
91	Вбрасывание из-за боковой линии	1	Техника вбрасывание из-за боковой линии с места. Развитие быстроты реакции. Учебная игра в футбол.		
92	Бег на короткие дистанции	1	Инструктаж по ТБ.по легкой атлетике.Бег с низкого старта 30 м. СБУ. Бег 5 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Духовно-нравственное: -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Бег на короткие дистанции	1	Бег с низкого старта со стартовым разгоном 60 м. Бег 6 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		

94	Прыжок в высоту	1	Бег с низкого старта со стартовым разгоном 30 м, 60 м. Обучение прыжка в высоту способом перешагивание. Развитие скоростных качеств.		
95	Прыжок в высоту	1	Закрепление прыжка в высоту способом перешагивание. Бег с низкого старта 30 м на результат. Бег 7 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
96	Прыжок в высоту	1	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивание. Бег с низкого старта 60 м на результат. Бег 8 мин.		
97	Тестирование	1	Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.		
98	Метание мяча на дальность	1	Техника прыжок в высоту способом перешагивание. Обучение метание мяча с разбега на дальность. Бег 9 м.		
99	Метание мяча на дальность	1	Закрепление метание мяча с разбега на дальность. Бег 1000 м на результат. Развитие быстроты.		
100	Метание мяча на дальность	1	Совершенствование метание мяча с разбега на дальность. Бег 10 м. Эстафеты. Развитие выносливости.		
101	Метание мяча на дальность	1	Техника метание мяча с разбега на дальность на результат. Бег по дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102	Прыжок в длину	1	Обучение прыжка в длину согнув ноги, подбор индивидуального разбега. Совершенствование преодоления небольших препятствии. Бег 12 м.		
103	Прыжок в длину	1	Закрепление прыжка в длину согнув ноги подбор индивидуального разбега. Совершенствование преодоления небольших препятствии. Бег 13 м.		

			Развитие выносливости.		
104	Прыжок в длину	1	Совершенствование прыжка в длину согнув ноги подбор индивидуального разбега. Бег 2000 м на результат. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.		
105	Прыжок в длину	1	Техника прыжка в длину согнув ноги на результат. Совершенствование преодоления небольших препятствий. Бег 15 м. Развитие выносливости.		

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол часов	Элементы содержания	Деятельность учителя в соответствии с программой воспитания	Электронно-образовательный ресурс
1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика Эстафетный бег	1	Инструктаж ТБ по л/а. Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Обучение передаче эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Физкультурно-оздоровительное: -овладеть бегом по прямой; определить уровень скоростных качеств; -максимально проявлять свои физические способности; Духовно-нравственное: -развитие навыков	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
2	Эстафетный бег	1	Низкий старт, стартовый разгон 30 м 60 м. Закрепление передаче эстафеты. СБУ. Развитие скоростных качеств. Влияние занятий физ. упр. на основные системы организма.		

3	Эстафетный бег	1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции. Совершенствование передаче эстафеты. Бег до 5 м Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	сотрудничества, умение не создавать конфликты; - развитие умения - проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library
4	Эстафетный бег	1	Низкий старт 30м. Бег по дистанции 60 м. Техника передаче эстафеты. Бег 6 м. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		sport/library
5	Метание мяча	1	Бег 30м на результат. Обучение метание мяча на дальность с разбега. Бег 7м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
6	Метание мяча	1	Бег 60 м на результат. Закрепление метание мяча на дальность с разбега Бег 8 м. Правила выполнения упражнения, способствующих развитию выносливости. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.		https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание мяча	1	Совершенствование метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег 4x9. Бег 9 м. История Отечественного спорта.		
8	Метание мяча	1	Метание мяча на дальность с разбега на результат. Преодоление полосы препятствия. Бег 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		

9	Преодоление препятствий	1	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование передаче эстафеты Бег 11 м. Развитие скоростно-силовых качеств.		https://educont.ru/
10	Преодоление препятствий	1	Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности. Основы знаний: Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
11	Преодоление препятствий	1	Обучение прыжка в высоту. Преодоление полосы препятствий. Совершенствование передаче эстафеты. Бег 12 м.		
12	Прыжок в высоту	1	Бег 1000м на результат. Закрепление прыжка в высоту. СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
13	Прыжок в высоту	1	Бег 2000м на результат. Совершенствование прыжка в высоту. СПУ. Развитие выносливости.		
14	Прыжок в высоту	1	Техника прыжка в высоту Низкий старт 30 м, бег по дистанции. Бег 15 м. СПУ. Развитие выносливости.		
15	Баскетбол Передача мяча в движении.	1	Инструктаж ТБ по с/играм. Обучение передача мяча в движении. Совершенствование передвижении, остановок, передач. Учебная игра. Развитие прыгучести.	Познавательное: -осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/

16	Передача мяча в движении	1	Закрепление передача мяча в движении. Совершенствование ведения, остановок, передач. Учебная игра. Развитие прыгучести	-развитие мотивов учебной деятельности и осознание смысла учения; Физкультурно-оздоровительное: - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; Духовно-нравственное: - развитие навыков сотрудничества со сверстниками -проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;	
17	Передача мяча в движении	1	Совершенствование передача мяча в движении. Совершенствование, ведения и бросков. Учебная игра. Развитие ловкости.		
18	Ведение мяча правой левой рукой	1	Обучение ведение мяча правой левой рукой. Техника передача мяча в движении. Учебная игра. Правила игры баскетбола.		
19	Ведение мяча правой левой рукой	1	Закрепление ведение мяча правой левой рукой. Совершенствование передача мяча в движении. Учебная игра.		
20	Ведение мяча правой левой рукой	1	Совершенствование ведение мяча правой левой рукой. Совершенствование бросок мяча в движении. Учебная игра. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.		
21	Учебная игра	1	Совершенствование ведение мяча правой левой рукой, передача мяча в движении. Учебная игра. Развитие ловкости.		

22	Нападение быстрым прорывом	1	Обучение нападение быстрым прорывом. Техника ведение мяча правой левой рукой, Учебная игра. Развитие прыгучести.		
23	Нападение быстрым прорывом	1	Закрепление нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
24	Нападение быстрым прорывом	1	Совершенствование нападение быстрым прорывом. Персональная защита. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
25	Броска мяча в прыжке	1	Технико-тактических действия нападение быстрым прорывом. Обучение броска мяча в прыжке. Двухсторонняя учебная игра. Основы знаний: Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.		
26	Броска мяча в прыжке	1	Закрепление броска мяча в прыжке. Персональная защита. Двухсторонняя учебная игра.		
27	Броска мяча в прыжке	1	Совершенствование броска мяча в прыжке. Персональная защита. Двухсторонняя учебная игра.		
			2 четверть		
28	Соревновательная игра в баскетбол	1	Техника броска мяча в прыжке. Совершенствование нападение быстрым прорывом .Соревновательная игра в баскетбол.		
29 30	Гимнастика на основе акробатики Акробатика	1 1	Инструкция ТБ по гимнастике. Строевые упражнения. М. Обучение из упора присев стойка на голове и руках. Д.. Обучение	Познавательное: -накопление необходимых знаний, двигательных умений;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/

			<p>Равновесие на одной ноге выпад вперёд, кувырок вперёд. Подтягивание в виси. Развитие силы.</p> <p>М.Закрепление из упора присев стойка на голове и руках. Обучение длинный кувырок с трёх шагов разбега. Д. Закрепление равновесие на одной ноге выпад вперёд, кувырок вперёд. Обучение мост из положения стоя встать. Подтягивание в виси. Лазанье по канату. Развитие силы.</p>	<p>Физкультурно-оздоровительное:</p> <p>-способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;</p> <p>Духовно-нравственное:</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p>	
31	Акробатика	1	<p>М. Совершенствование из упора присев стойка на голове и руках. Закрепление длинный кувырок с трёх шагов разбега. Д. Совершенствование равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Закрепление мост из положения стоя встать..</p> <p>Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей.</p>		
32	Акробатика	1	<p>М.Техника из упора присев стойка на голове и руках. Совершенствование длинный кувырок с трёх шагов разбега. Д.. Техника равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Совершенствование мост из положения стоя встать. Подтягивание в виси. Лазанье по канату.</p>		
33	Соединения акробатических элементов	1	<p>М. Техника длинного кувырка с трёх шагов разбега. Д. Техника выполнения моста из положения стоя встать. М..Д. Подтягивание в виси. Лазанье по канату. Обучение соединения 3-4 акробатических элементов. Разви. силы.</p>		

34	Соединения акробатических элементов	1	Подтягивание в висе на результат. Закрепление соединения 3-4 акробатических элементов. Лазанье по канату. Ритмическая гимнастика. Развитие гибкости. Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память.)		
35	Соединения акробатических элементов	1	Обучение упражнения на бревне полу присед, сед углом. Совершенствование соединения 3-4 акробатических элементов. Лазанье по канату. Элементы единоборств.		
36	Упражнения на бревне	1	Техника соединения 3-4 акробатических элементов. Закрепление упражнения на бревне полу присед, сед углом. Лазанье по канату. Элементы единоборств.		
37	Упражнения на бревне	1	Совершенствование упражнения на бревне полу присед, сед углом. Лазанье по канату. Элементы единоборств. Развитие гибкости.		
38	Упражнения на бревне	1	Техника упражнения на бревне полу присед, сед углом. Ритмическая гимнастика. Лазанье по канату. Элементы единоборств. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Профилактика появления ошибок и способы их устранения.		

39	Волейбол. Сочетание приём с передачей перемещений	1	Обучение сочетание различных перемещений с передачей сверху и приёмом снизу. Совершенствование передача мяча сверху. Учебная игра.	Физкультурно-оздоровительное: - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физ. культ; Духовно-нравственное: - умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; Познавательное:- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
40	Сочетание приём с передачей перемещении	1	Закрепление сочетание различных перемещений с передачей сверху и приёмом снизу. Совершенствование передача мяча над собой. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
41	Сочетание приём с передачей перемещении	1	Совершенствование сочетание различных перемещений с передачей сверху и приёмом снизу. Учебная игра. Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.		
42	Передача в прыжке через сетку	1	Техника различных перемещений с передачей сверху и приёмом снизу. Обучение передаче мяча у сетки в и в прыжке через сетку. Учебная игра. Развитие прыгучести.		
43	Передача в прыжке через сетку	1	Закрепление передаче мяча в прыжке через сетку. Совершенствование сочетание передачей приёмом снизу. Учебная игра. Развитие быстроты.		
44	Приём мяча отраженной сеткой	1	Обучение приём мяча отраженной сеткой. Совершенствование передаче мяча у сетки и в прыжке, через сетку Учебная игра.		

45	Приём мяча отраженной сеткой	1	Закрепление приём мяча отраженной сеткой Техника передача мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Учебная игра Развитие прыгучести.		
46	Верхняя прямая подача	1	Обучение верхней прямой подаче Совершенствование приём мяча отраженной сеткой. Учебно-тренировочная игра.		
47	Верхняя прямая подача	1	Закрепление верхней прямой подаче. Учебная игра. Техника приём мяча отраженной сеткой. Развитие скоростно силовых качеств.		
48	Верхняя прямая подача	1	Совершенствование верхней прямой подаче. Учебно-тренировочная игра. Развитие скоростно силовых качеств.		
			3 четверть Лыжная подготовка		
49	Лыжная подготовка. Инструктаж	1	Инструкция ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры на лыжах.	Познавательное: - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения ; Духовно-нравственное: - способность управлять своими эмоциями; - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
50	Попеременно двухшажный ход	1	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры гонка с выбыванием. Прохождение дистанции. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.		
51	Попеременно двухшажный хода	1	Совершенствование попеременно двухшажного хода. Игры на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		

52	Попеременно двухшажный ход	1	Техника попеременно двухшажного хода. Совершенствование одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	занятий физической культурой и спортом;	
53	Одновременно бесшажный ход	1	Совершенствование одновременно бесшажного хода. Гонка с преследованием. Прохождение дистанции 3 км.		
54	Одновременно бесшажный хода	1	Техника одновременно бесшажного хода. Горнолыжная эстафета. Повторное прохождение отрезков 400 м изученными ходами.		
55	Одновременно одношажный ход	1	Совершенствование одновременно одношажного хода. Обучение. преодоления контруклона. Прохождение дистанции 3 км.		
56	Преодоления контруклона	1	Совершенствование одновременно одношажного хода. Закрепление преодоления контруклона. Прохождение дистанции 4 км.		
57	Преодоления контруклона	1	Техника одновременно одношажного хода. Совершенствование преодоления контруклона. Прохождение дистанции 3 км		
58	Преодоления контруклона	1	Техника преодоления контруклона. Горнолыжная эстафета. Спуски. подъемы.		
59	Попеременно четырехшажный хода	1	Обучение попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанции 5км. Развитие выносливости.		

60	Попеременно четырехшаж-ный хода	1	Закрепление попеременно четырехшажного хода. Игры на лыжах. Повторное прохождение отрезков 400м.		
61	Попеременно четырехшаж-ный хода	1	Совершенствование попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости		
62	Переход хода	1	Обучение переход с попеременных ходов на одновременный Техника попеременно четырехшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.		
63	Переход хода	1	Закрепление переход с попеременных ходов на одновременный. Повторное прохождение отрезков 400 м сил. вын.		
64	Переход хода	1	Совершенствование переход с попеременных ходов на одновременный. Эстафета с преодолением препятствия.		
65	Переход хода	1	Техника переход с попеременных ходов на одновременный. Прохождение дистанции 4 км. Самоконтроль.		
66	Коньковый ход	1	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 5 км изученными ходами.		
67	Коньковый ход	1	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 3.км соревновательном темпе		
68	Коньковый ход	1	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствование переход с попеременных		

			ходов на одновременный Лыжные гонки 5 км без учета времени. Основы знаний: Ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.		
69	Лыжные гонки	1	Лыжные гонки контрольный норматив на дистанции 3 км классическим ходом. Правила соревнований.		
70	Лыжные гонки	1	Лыжные гонки на дистанции 3 км коньковым ходом. Оттапливание коньковым ходом различном рельефе местности и разной скорости передвижения.		
71	Мини-футбол. Ведение мяча, игра в футбол	1	Совершенствование ведение мяча с изменением скорости и направлении. Эстафеты футболиста. Игра в футбол.	Духовно-нравственное: -владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
72	Удары по летящему мячу	1	Обучение удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра.		
73	Удары по летящему мячу	1	Закрепление удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Учебная игра.		
74	Удары по летящему мячу	1	Совершенствование удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Обучение обманные		

			движения. Учебная игра.		
75	Обманные движения	1	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление обманных движения. Учебная игра. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Допинг. Концепция честного спорта.		
76	Обманные движения	1	Обучение остановка мяча внутренней стороны стопы. Совершенствование обманных движения.. Учебная игра.		
77	Остановка стопой	1	Закрепление остановка мяча внутренней стороны стопы. Техника маных движения. Учебная игра.		
78	Остановка стопой	1	Совершенствование остановка мяча внутренней стороны стопы. Обучение удара по мячу головой. Учебная игра.		
			4 четверть		
79	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	Обучение передаче мяча спиной к цели. Совершенствование верхней прямой подаче. Учебно-тренировочная игра.	Гражданственное: -внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе; Физкультурно-оздоровительное: - умение содержать в порядке	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
80	Передача мяча спиной к цели	1	Закрепление передаче мяча спиной к цели. Техника верхней прямой подаче. Учебно-тренировочная игра.		
81	Передача мяча спиной к цели	1	Совершенствование передача мяча спиной к цели. Учебная игра. Развитие прыгучести.		

82	Передача мяча спиной к цели	1	Техника передача мяча спиной к цели. Совершенствование верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра.	спортивную одежду; -владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи;	
83	Учебная игра	1	Совершенствование передача мяча спиной к цели. Игра в нападении. Учебная игра в форме соревнования.		
84	Соревнование	1	Совершенствование верхней прямой подачи. Соревновательная игра. Игра в защите.		
85	Теоретические основы плавания. Освоение техники плавания	1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом.	Духовно-нравственное: -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://educont.ru/
86	Нырание за тонущим	1	Специальные плавательные упражнения для ныряния за тонущим. Основные правила проведения соревнований.	- умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	
87	Освобождение от захватов тонущего	1	Способы освобождения от захватов тонущего: захват за туловище под руками, захват за шею спереди, захват за шею сзади, захват за голову спереди.	Физкультурно-оздоровительное: -организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	
88	Мини-футбол. Удар по мячу	1	Техника остановка мяча внутренней стороны стопы. Закрепление удара по мячу головой.	-владение навыками технических действий базовых	https://resh.edu.ru/subject/9/

	головой		Учебная игра.	видов спорта;	https://educont.ru/
89	Удар по мячу головой	1	Закрепление удара по мячу головой. Совершенствование вбрасывания из-за боковой с шагом. Учебная игра.	-формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;	
90	Соревновательная игра.	1	Совершенствование вбрасывания из-за боковой с шагом. Техника удара по мячу головой. Соревновательная игра.	- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	
91	Легкая атлетика Бег в короткие дистанции	1	Инструктаж ТБ по л/атлетике. Низкий старт, стартовый разгон, 30 м Бег 6 м. СБУ. Развитие скоростных качеств. Основы знаний: Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	Духовно-нравственное: - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении целей; - взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;	https://educont.ru/
92	Бег в короткие дистанции	1	Низкий старт, бег по дистанции, 30 и 60 м. Бег 7 м. СБУ. Развитие скоростных качеств.	Познавательное: -развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности,	
93	Прыжок в высоту	1	Обучение прыжок в высоту способом «перешагивания» отталкивание. Бег с низкого старта 30 м на результат. Бег 8 м.		

			Развитие скоростных качеств.		
94	Прыжок в высоту	1	Закрепление прыжок в высоту способом «перешагивания» отталкивание. Бег с низкого старта 60 м. Бег 9 м. Развитие скоростных качеств.		
95	Тестирование	1	Проведение контрольного тестирования уровня физической подготовленности.		
96	Прыжок в высоту	1	Совершенствование прыжок в высоту способом «перешагивания» отталкивание. Бег 60 м на результат. Бег 10 м. Развитие выносливости.		
97	Прыжок в высоту	1	Техника прыжок в высоту способом «перешагивания» отталкивание. Обучение метание мяча на дальность с разбега. Бег 11 м. Развитие выносливости.		
98	Метание мяча на дальность	1	Закрепление метание мяча на дальность с разбега. Бег 1000 м на результат. Эстафета. Основы обучения двигательным действиям.		
99	Метание мяча на дальность	1	Совершенствование метание мяча на дальность с разбег. Челночный бег 4x9 м. Бег 12 м. Развитие выносливости.		
100	Прыжок в длину	1	Техника метания мяча на дальность с разбега. Обучение прыжка в длину с разбега. Бег 13 м. Развитие выносливости.		
101	Прыжок в длину	1	Обучение преодоления полосы препятствии. Закрепление прыжка в длину с разбега. Бег 2000 м на результат		

102	Прыжок в длину	1	Техника прыжка в длину с разбега на результат. Совершенствование преодоления полосы препятствия. Бег 15 м. Развитие выносливости.		
-----	----------------	---	---	--	--



