

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Василия Степановича Чекмасова с. Большое Микушкино
муниципального района Исаклинский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____/Филиппова Е. Т./
(подпись) (ФИО)
«26» августа 2022 г.

Утверждено
приказом № 199 - од
от «31» августа 2022 г.
Директор _____/Игнатъева М. В./
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Физическая культура

Класс 5-9

Общее количество часов по учебному плану 510

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой
по физической культуре.

(наименование предмета)

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему
образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор: Лях, В. И

Наименование Физическая культура

М.: Просвещение, 2019

Рассмотрена на заседании МО учителей эстетико-технологического цикла
(название методического объединения)

Протокол №1 от «29» августа 2022 г.

Руководитель МО _____/Минеева Е. К./
(подпись) (ФИО)

1. Пояснительная записка

1.1. Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура», 5-9 класс

Данная рабочая программа ориентирована на УМК Предметная линия учебников В.И. Лях, 5-9 классы: методическое пособие для образовательных организаций — М. : Просвещение, 2019; и включает элементы УМК

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-lyah>

<https://ru.calameo.com/read/001384808432ac754c194>

Программа рассчитана на

3 часа в неделю в 5-9 классах,

102 часа в 5-9 классах в год,

510 часов на уровень образования, 5-9 классы.

1.2. Цели и задачи учебного предмета на уровне образования

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Задачи ГТО:

- увеличение числа школьников систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности школьников;

- формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Уровень изучения учебного материала: базовый .

Программа состоит из 4 разделов:

-Легкая атлетика

-Кроссовая подготовка

-Гимнастика с элементами акробатики

-Спортивные игры

Промежуточная аттестация в форме (зачетов и нормативов приложение №1).

2. Нормативные документы: 5-9 кл.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

<https://base.garant.ru/77706811/>

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>

3. Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

<https://docs.cntd.ru/document/603340708>

4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, протокол . № 1/22 от 18 марта 2022 г

<https://fgosreestr.ru/uploads/files/34adb39f2c2165d687c2a5e0bfc3bd00.pdf>

5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.».

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201506020017>

6. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ СОШ им. В.С. Чекмасова с. Большое Микушкино, утвержденная приказом №191 – од от 29 августа 2022 г директора школы

7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28

<https://docs.cntd.ru/document/566085656>

8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

<https://docs.cntd.ru/document/573500115>

3. Планируемые результаты для основного общего образования (5-9 классы): личностные, метапредметные, предметные

Личностные результаты:

У учащегося будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- чувство уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

Обучающийся получит возможность для формирования:

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

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

формированию умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

формированию умения понимать причины успеха/не успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; возможности определения общей цели и путей ее достижения;

умению договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

базовым предметным и межпредметным понятиям, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

овладению умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формированию навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристике признаков техничного исполнения;

выполнению технических действий из базовых видов спорта, применению в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
- проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

4. Содержание предмета для общего основного образования 5-9 класс

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Всего часов
5-9 класс			
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, прыжки в длину, челночный бег, метание	11 ч
2	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	10 ч
3	Гимнастика	Акробатика, опорные прыжки,	21 ч
4	Спортивные игры	Волейбол, баскетбол	42 ч
5	Легкая атлетика	Прыжки в высоту, спринт, метание	10 ч
6	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	8ч

5. Тематическое планирование по физической культуре для 5-9 класса

Тематический раздел	Тема урока	Планируемые результаты				Формы контроля достижений
		личностные	метапредметные	предметные		
				научится	Получит возможность научиться	
1	2	3	4	5	6	7
Легкая атлетика 11 ч	Спидерский бег; эстафетный бег 5ч	владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • 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 способности (качества) при	владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической	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	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма занятиями физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Приложение №1
	Прыжок в длину способом согнув ноги. Метание малого мяча 4ч					
	Бег на средние дистанции 2ч					
Кроссовая подготовка (9ч)	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий					
Гимнастика 18 ч	Висы. Строевые упражнения 6ч					
	Опорный прыжок 6ч					
	Акробатика. Лазание 6ч					
Спортивные игры 45 ч	Волейбол 18ч					

	<p>Баскетбол 27 ч</p>	<p>выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>	<p>подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.</p>	<p>процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<p>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</p> <p>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p>	
<p>Кроссовая подготовка 9ч</p>	<p>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</p>					

Легкая атлетика 10 ч	Спринтерс-кий бег, эстафетный бег 5ч			• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.		
	Прыжок в высоту. Метание малого мяча 5ч					

6. Календарно-тематическое планирование для основного общего образования 7 класс

№ урока	Тема	ДЗ для освобожденных	ЭОР	Тип урока	Дата
1	Легкая атлетика.Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.ПравилаТБ.			обучающий	
2	Легкая атлетика.Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции.			закрепление	
3	Легкая атлетика.Спринтерский бег. Высокий старт. Челночный бег.			закрепление	
4	Легкая атлетика.Спринтерский бег. Высокий старт. Финиширование.			совершенствование	
5	Легкая атлетика.Бег 60 м. на результат.	тест по спринтерскому бегу		зачетный	
6	Легкая атлетика.Прыжок в длину согнув ноги с 9-11 беговых шагов, метание малого мяча.			обучающий	
7	Легкая атлетика.Прыжок в длину согнув ноги с 9-11 беговых шагов, метание малого мяча.			закрепление	
8	Легкая атлетика.Прыжок в длину согнув ноги с 9-11 беговых шагов, метание малого мяча.			закрепление	
9	Прыжок в длину на результат.	реферат по прыжкам		зачетный	
10	Бег на средние дистанции.Бег на 1500 м.			обучающий	
11	Бег на средние дистанции.Бег на 1500 м.	сообщение		закрепление	
12	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин.Преодоление гориз.препятствий.			обучающий	
13	Кроссовая подготовка. Бег 16 мин.Преодоление гориз.препятствий.			закрепление	

14	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин.Преодоление гориз.препятствий.			закрепление	
15	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин.Преодоление гориз.препятствий.			закрепление	
16	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин.Преодоление вертик.препятствий.			закрепление	
17	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин.Преодоление вертик.препятствий.			совершенствование	
18	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин.Преодоление вертик.препятствий.			совершенствование	
19	Кроссовая подготовка. Бег 19 мин.Преодоление вертик.препятствий.			совершенствование	
20	Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м. Развитие выносливости.	реферат по крос.подготовке		зачетный	
21	Гимнастика.Висы, строевые упражнения. Подъем переворотом. Правила ТБ.			обучающий	
22	Гимнастика.Висы, строевые упражнения. Подъем переворотом.			закрепление	
23	Гимнастика.Висы, строевые упражнения. Подъем переворотом.			закрепление	
24	Гимнастика.Висы, строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание в висе.			совершенствование	
25	Гимнастика.Висы, строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание в висе.			совершенствование	
26	Гимнастика.Висы, строевые упражнения. Подтягивание в висе.Комбинации на гим.скамье.	История гимнастики(реферат)		зачетный	
27	Опорный прыжок согнув ноги(м), прыжок ноги врозь(д).			обучающий	
28	Опорный прыжок согнув ноги(м), прыжок ноги врозь(д).			закрепление	
29	Опорный прыжок согнув ноги(м), прыжок ноги врозь(д).			закрепление	
30	Опорный прыжок согнув ноги(м), прыжок ноги врозь(д).			совершенствование	
31	Опорный прыжок согнув ноги(м), прыжок ноги врозь(д).			совершенствование	
32	Выполнение опорного прыжка.	Опорный прыжок-тест		зачетный	
33	Акробатика.Лазание. Кувырки вперед, назад. Лазание по канату. Мост.			обучающий	
34	Акробатика.Лазание. Кувырки вперед, назад. Лазание по канату. Мост.			закрепление	
35	Акробатика.Лазание. Кувырки вперед, назад. Лазание по канату. Мост.	Акробатика -тест		закрепление	
36	Акробатика.Лазание. Кувырки вперед, назад. Лазание по канату. Мост.			совершенствование	
37	Акробатика.Лазание. Кувырки вперед, назад. Лазание по канату. Мост.			совершенствование	
38	Акробатика.Лазание. Кувырки вперед, назад. Лазание по канату. Мост.	Лазание по канату-реферат		зачетный	
39	Волейбол. Стойки и перемещения.Передачи. Нижняя подача. Правила ТБ.			обучающий	
40	Волейбол. Стойки и перемещения.Передачи. Нижняя подача.			закрепление	
41	Волейбол. Стойки и перемещения.Передачи. Нижняя подача.			закрепление	
42	Волейбол. Стойки и перемещения.Прием мяча. Нижняя подача.			обучающий	
43	Волейбол. Стойки и перемещения.Прием мяча. Нижняя подача.			закрепление	
44	Волейбол.Прием мяча после подачи. Нижняя подача.	Подачи-реферат		закрепление	
45	Волейбол. Передачи через сетку.Прием мяча после подачи. Нижняя подача.			закрепление	

46	Волейбол. Передачи через сетку. Прием мяча после подачи. Нижняя подача.			совершенствование
47	Волейбол. Передачи через сетку. Прием мяча после подачи. Нижняя подача.			совершенствование
48	Волейбол. Нижняя подача. Нападающий удар после набрасывания. Игра.			обучающий
49	Волейбол. Нижняя подача. Нападающий удар после набрасывания. Игра.			закрепление
50	Волейбол. Нижняя подача. Нападающий удар после набрасывания. Игра.	нап. удар-написать подгот. упражнения		закрепление
51	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар)			закрепление
52	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар)			закрепление
53	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар). Напад. удар. Нижняя подача.	правила-тест		закрепление
54	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар). Напад. удар. Нижняя подача.			закрепление
55	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар). Напад. удар. Нижняя подача.			закрепление
56	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов(прием, передача, удар). Напад. удар. Нижняя подача.	обобщающий тест по волейболу		зачетный
57	Баскетбол. Передвижения, повороты, остановка прыжком. Передачи от груди, ведение мяча. Бросок. ТБ.			обучающий
58	Баскетбол. Передвижения, повороты, остановка прыжком. Передачи от груди, ведение мяча. Бросок.			закрепление
59	Баскетбол. Передвижения, повороты, остановка прыжком. Передачи от груди, ведение мяча. Бросок.			закрепление
60	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи одной рукой, ведение мяча. Броски от головы.	Сообщение		закрепление
61	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи одной рукой, ведение мяча. Броски от головы.			закрепление
62	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи одной рукой, ведение мяча. Броски от головы.			закрепление
63	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи с отскоком, ведение мяча. Броски от головы.			закрепление
64	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи с отскоком, ведение мяча. Броски от головы.			зачетный
65	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи разными способами, ведение мяча. Броски от головы.			закрепление
66	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи в парах, ведение мяча. Броски в кольцо. Уч. игра	техника бросков в кольцо- реферат		закрепление
67	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи в парах, ведение мяча. Броски в кольцо. Уч. игра			закрепление
68	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи в парах, ведение мяча. Броски в			зачетный

	кольцо. Уч. игра				
69	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи в парах, ведение мяча. Броски в кольцо. Уч. игра			закрепление	
70	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи в парах, ведение мяча. Быстрый пропыв 2*1. Уч. игра			закрепление	
71	Баскетбол. Передвижения, повороты. Передачи в парах, ведение мяча. Быстрый пропыв 2*1. Уч. игра	ответы на вопр. в учебнике		зачетный	
72	Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3. Учебная игра.			обучающий	
73	Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3. Учебная игра.			закрепление	
74	Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра.			закрепление	
75	Баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра.	техника Ш.Б.-сообщение		зачетный	
76	Баскетбол. Передача в тройках. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*2. Учебная игра.			обучающий	
77	Баскетбол. Передача в тройках. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*2. Учебная игра.			закрепление	
78	Баскетбол. Передача в тройках. Штрафной бросок. Игровые задания 2*2, 3*3. Учебная игра.			закрепление	
79	Баскетбол. Передача в тройках. Штрафной бросок. Игровые задания 3*1, 3*2. Учебная игра.			закрепление	
80	Баскетбол. Передача в тройках. Штрафной бросок. Игровые задания 3*1, 3*2. Учебная игра.	Правила игры-тест		закрепление	
81	Баскетбол. Передача в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Игровые задания 3*1, 3*2. Учебная игра.			зачетный	
82	Баскетбол. Штрафной бросок. Нападения. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра.			обучающий	
83	Баскетбол. Штрафной бросок. Нападения. Игровые задания 2*1, 3*1. Учебная игра.			закрепление	
84	Кроссовая подготовка. Бег 15 мин. Преодоление гориз. препятствий. Т.Б.	сообщение		обучающий	
85	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин. Преодоление гориз. препятствий.			закрепление	
86	Кроссовая подготовка. Бег 17 мин. Преодоление гориз. препятствий.			закрепление	
87	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление гориз. препятствий.			закрепление	
88	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление вертик. препятствий.			закрепление	
89	Кроссовая подготовка. Бег 18 мин. Преодоление вертик. препятствий.			закрепление	
90	Кроссовая подготовка. Бег 19 мин. Преодоление вертик. препятствий.			закрепление	
91	Кроссовая подготовка. Бег 20 мин. Преодоление вертик. препятствий.			закрепление	
92	Бег 2000м на результат.	тест		зачетный	
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег			обучающий	
94	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег	история Л.А. - реферат		зачетный	
95	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции. Челночный бег			закрепление	

96	Легкая атлетика. Спринтерский бег.Высокий старт,бег по дистанции.Финиширование.			закрепление	
97	Легкая атлетика. Спринтерский бег.Бег на результат 60м.	ответить на вопр.в учебнике		зачетный	
98	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 9-11шагов. Метание мяча на дальность.			зачетный	
99	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 9-11шагов. Метание мяча на дальность.			зачетный	
100	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 9-11шагов. Метание мяча на дальность.			зачетный	
101	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 9-11шагов. Метание мяча на дальность.			зачетный	
102	Легкая атлетика.Прыжок в высоту с 9-11шагов. Метание мяча на дальность.	тест по Л.А.		зачетный	

7. Календарно-тематическое планирование для основного общего образования 8 класс

№ урока	Тема	ДЗ для освобожденных	ЭОР	Тип урока	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения				
2	Бег по дистанции				
3	Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование				
4	Бег с ускорением.				
5	Бег на результат 60м				
6	ТБ при выполнении прыжков и метаний. Прыжок в длину с 1-3 шагов разбега.				
7	Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега, отталкивание				
8	Приземление и фаза полета в прыжках в длину с разбега				
9	Метание мяча. Прыжок в длину на результат				
10	Метание мяча на дальность с разбега				
11	Бег на средние дистанции				
12	Бег на средние дистанции на результат.				
13	Командный эстафетный бег				
14	Эстафетный бег с элементами полосы препятствий				
15	Бег в среднем темпе				
16	Равномерный бег до 15 мин				
17	Челночный бег 4 x 9 м				
18	Равномерный бег до 15 мин				
19	Преодоление полосы препятствий				
20	Бег с изменением скорости				

21	Кроссовый бег 2000м				
22	Правила ТБ на уроках гимнастики				
23	Упражнения на гимнастической скамейке.				
24	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.				
25	Подъем переворотом в упор				
26	Подтягивание в висе на результат				
27	Упражнения на гимнастической скамейке.				
28	Прыжки со скакалкой				
29	Прыжки со скакалкой				
30	Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.				
31	Комбинация в равновесии.				
32	Расхождение вдвоем при встречи на скамейке.				
33	Комбинация в равновесии.				
34	ТБ. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Комбинированный урок				
35	Мост и поворот в упор на одно колено.				
36	Развитие силовых способностей.				
37	Длинный кувырок вперед.				
38	Стойка на голове (мальчики). Мост (девочки).				
39	Выполнение изученных акробатических элементов в связке на результат.				
40	Инструктаж по ТБ на уроке по спортивным играм.				
41	Стойка и передвижение игрока.				
42	Передача мяча сверху в парах				
43	Передача мяча сверху над собой,				
44	Передача мяча с низу в парах;				
45	Верхняя подача мяча через сетку;				
46	Верхний приём мяча с подачи;				
47	Прием мяча снизу после подачи				
48	Отбивание мяча кулаком через сетку;				
49	Отбивание мяча кулаком через сетку				
50	Прямой нападающий удар				
51	Передача мяча сверху в парах, над собой, через сетку.				
52	Передача мяча сверху двумя руками				
53	Верхняя и нижняя подача мяча.				

54	Верхний приём мяча с подачи .				
55	Нижняя прямая подача				
56	Учебная игра.				
57	Учебная игра.				
58	Подвижные игры с мячом				
59	Подвижные игры с мячом				
60	Подвижные игры с мячом				
61	Подвижные игры с мячом				
62	Подвижные игры с мячом				
63	Подвижные игры с мячом				
64	Подвижные игры с мячом				
65	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижение и остановка игрока				
66	Повороты без мяча и с мячом				
67	Ловля и передача мяча				
68	Передача мяча разными способами на месте				
69	Передача мяча в движении				
70	Ведение мяча с сопротивлением				
71	Ведение с изменением скорости. Развитие координационных способностей				
72	Бросок мяча одной и двумя руками с места				
73	Бросок мяча одной и двумя руками с места и с двух шагов				
74	Броски мяча в кольцо в движении. Развитие координационных способностей				
75	Сочетание приемов ведения, передачи бросков.				
76	Позиционное нападение со сменой мест.				
77	Развитие координационных способностей. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.				
78	Игра в стритбол 3х3				
79	Личная защита и нападение через заслон				
80	Личная защита в игре 2:2 , 3:3				
81					
82	Взаимодействия двух игроков в нападении.				
83	Учебная игра в баскетбол				
84	Учебная игра в баскетбол				
85	ТБ. Бег по пересечённой местности				
86	Равномерный бег.				

87	Бег с преодолением препятствий				
88	Бег с преодолением препятствий				
89	Эстафетный бег				
90	Эстафетный бег с изменением направления				
91	Челночный бег 4х9м				
92	Бег до 18 мин.				
93	Кроссовый бег 2000м				
94	ТБ. Спринтерский бег 30,60 м				
95	Спринтерский бег по выражу				
96	Спринтерский бег на результат				
97	Прыжок в высоту с разбега				
98	Прыжок в высоту с разбега				
99	Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов - разбег.				
100	Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов				
101	Прыжок в длину Метание мяча на дальность .				
102	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.				

8. Календарно-тематическое планирование для основного общего образования 9 класс

№ урока	Тема	ДЗ для освобожденных	ЭОР	Тип урока	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения				
2	Бег по дистанции				
3	Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование				
4	Бег с ускорением.				
5	Бег на результат 60м				
6	ТБ при выполнении прыжков и метаний. Прыжок в длину с 1-3 шагов разбега.				
7	Подбор разбега. Прыжок в длину с разбега, отталкивание				
8	Приземление и фаза полета в прыжках в длину с разбега				
9	Метание мяча. Прыжок в длину на результат				
10	Метание мяча на дальность с разбега				
11	Бег на средние дистанции				
12	Бег на средние дистанции на результат.				

13	Командный эстафетный бег				
14	Эстафетный бег с элементами полосы препятствий				
15	Бег в среднем темпе				
16	Равномерный бег до 15 мин				
17	Челночный бег 4 x 9 м				
18	Равномерный бег до 15 мин				
19	Преодоление полосы препятствий				
20	Бег с изменением скорости				
21	Кроссовый бег 2000м				
22	Правила ТБ на уроках гимнастики				
23	Упражнения на гимнастической скамейке.				
24	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.				
25	Подъем переворотом в упор				
26	Подтягивание в висе на результат				
27	Упражнения на гимнастической скамейке.				
28	Прыжки со скакалкой				
29	Прыжки со скакалкой				
30	Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.				
31	Комбинация в равновесии.				
32	Расхождение вдвоем при встречи на скамейке.				
33	Комбинация в равновесии.				
34	ТБ. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Комбинированный урок				
35	Мост и поворот в упор на одно колено.				
36	Развитие силовых способностей.				
37	Длинный кувырок вперед.				
38	Стойка на голове (мальчики). Мост (девочки).				
39	Выполнение изученных акробатических элементов в связке на результат.				
40	Инструктаж по ТБ на уроке по спортивным играм.				
41	Стойка и передвижение игрока.				
42	Передача мяча сверху в парах				
43	Передача мяча сверху над собой,				
44	Передача мяча с низу в парах;				
45	Верхняя подача мяча через сетку;				

46	Верхний приём мяча с подачи;			
47	Прием мяча снизу после подачи			
48	Отбивание мяча кулаком через сетку;			
49	Отбивание мяча кулаком через сетку			
50	Прямой нападающий удар			
51	Передача мяча сверху в парах, над собой, через сетку.			
52	Передача мяча сверху двумя руками			
53	Верхняя и нижняя подача мяча.			
54	Верхний приём мяча с подачи .			
55	Нижняя прямая подача			
56	Учебная игра.			
57	Учебная игра.			
58	Подвижные игры с мячом			
59	Подвижные игры с мячом			
60	Подвижные игры с мячом			
61	Подвижные игры с мячом			
62	Подвижные игры с мячом			
63	Подвижные игры с мячом			
64	Подвижные игры с мячом			
65	ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижение и остановка игрока			
66	Повороты без мяча и с мячом			
67	Ловля и передача мяча			
68	Передача мяча разными способами на месте			
69	Передача мяча в движении			
70	Ведение мяча с сопротивлением			
71	Ведение с изменением скорости. Развитие координационных способностей			
72	Бросок мяча одной и двумя руками с места			
73	Бросок мяча одной и двумя руками с места и с двух шагов			
74	Броски мяча в кольцо в движении. Развитие координационных способностей			
75	Сочетание приемов ведения, передачи бросков.			
76	Позиционное нападение со сменой мест.			
77	Развитие координационных способностей. Быстрый прорыв 2х1, 3х2.			
78	Игра в стритбол 3х3			

79	Личная защита и нападение через заслон				
80	Личная защита в игре 2:2 , 3:3				
81	Игра в стритбол 3х3				
82	Взаимодействия двух игроков в нападении.				
83	Учебная игра в баскетбол				
84	Учебная игра в баскетбол				
85	ТБ. Бег по пересечённой местности				
86	Равномерный бег.				
87	Бег с преодолением препятствий				
88	Бег с преодолением препятствий				
89	Эстафетный бег				
90	Эстафетный бег с изменением направления				
91	Челночный бег 4х9м				
92	Бег до 18 мин.				
93	Кроссовый бег 2000м				
94	ТБ. Спринтерский бег 30,60 м				
95	Спринтерский бег по виражу				
96	Спринтерский бег на результат				
97	Прыжок в высоту с разбега				
98	Прыжок в высоту с разбега				
99	Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов - разбег.				
100	Прыжок в длину с 9-10 беговых шагов				
101	Прыжок в длину Метание мяча на дальность .				
102	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов.				

9. Календарно-тематическое планирование для основного общего образования 5 класс

№ урока	Тема	ДЗ для освобожденных	ЭОР	Тип урока	Дата
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.				
2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)				

3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).				
4	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).				
5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета				
6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета				
7	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.				
8	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.				
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.				
10	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.				
11	Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.				
12	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				
13	Бег в равномерном и ускоренном темпе.				
14	Челночный бег 4х9м				
15	Бег с преодолением препятствий				
16	Бег с изменением направления движения				
17	Преодоление препятствий.				
18	Бег 2000 м. развитие выносливости.				
19	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.				
20	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.				

21	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.				
22	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.				
23	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.				
24	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.				
25	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.				
26	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.				
27	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола				
28	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола				
29	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола				
30	Обучение технике приемов и передач мяча. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола				
31	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.				
32	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.				
33	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях.				

	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.				
34	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.				
35	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.				
36	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть.				
37	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола				
38	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола				
39	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.				
40	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.				
41	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.				
42	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.				
43	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.				
44	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).				
45	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.				

	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).				
46	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.				
47	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).				
48	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.ОРУ без предметов. подтягивание в висе(м) подтягивание из виса лежа(д). Развитие силовых способностей				
49	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости				
50	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости				
51	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.				
52	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.				
53	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.				
54	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.				
55	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.				
56	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.				
57	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.				

58	ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.				
59	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.				
60	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.				
61	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.				
62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении				
63	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости.				
64	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .				
65	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.				
66	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.				
67	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом .				
68	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.				
69	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.				
70	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча				

	за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.				
71	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.				
72	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.				
73	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча.				
74	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»				
75	Специальные беговые упражнения Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Игра «Стритбол.»				
76	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»				
77	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»				
78	ОРУ в движении.Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.Игра «Стритбол.»				
79	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.Игра «Стритбол.»				
80	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.				
81	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.				
82	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.				

83	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.				
84	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).				
85	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 – 6 метров.				
86	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.				
87	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				
88	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.				
89	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками				
90	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.				
91	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Игры с бегом.				
92	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.				
93	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут				
94	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Спортивные игры.				
95	Бег в равномерном темпе.				
96	Бег с ускорением				

97	Бег с преодолением препятствий				
98	Бег с преодолением препятствий.				
99	Развитие выносливости.				
100	Специальные беговые упражнения				
101	Эстафетный бег с препятствием.				
102	Бег 2000 м.				

10. Календарно-тематическое планирование для основного общего образования 6 класс

№ урока	Тема	ДЗ для освобожденных	ЭОР	Тип урока	Дата
1	Легкая атлетика. Виды. Инструктаж по охране труда.				
2	Спринтерский бег.				
3	Бег с ускорением м эстафетный бег.				
4	Скоростной бег до 60 м				
5	Скоростной бег до 60 м				
6	Развитие скоростных способностей.				
7	Прыжки в длину с места шагов разбега				
8	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега				
9	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега				
10	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность.				
11	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега.				
12	Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега.				
13	Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега.				
14	Прыжки в высоту и в длину с разбега. Бег на длинные дистанции.				
15	Бег на длинные дистанции 1000м				
16	Длительный бег.				
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
18	Волейбол. Прием и подача мяча.				
19	Прием и подача мяча.				
20	Прием и подача мяча.				
21	Прием и подача мяча.				
22	Верхняя прямая подача мяча.				

23	Верхняя прямая подача мяча.				
24	Прямой нападающий удар.				
25	Прямой нападающий удар.				
26	Комбинации из освоенных элементов.				
27	Комбинации из освоенных элементов.				
28	Комбинации из освоенных элементов.				
29	Комбинации из освоенных элементов.				
30	Комбинации из освоенных элементов.				
31	Гимнастика. Основа знаний. Кувырок вперед и назад.				
32	Основа знаний. Кувырок вперед и назад.				
33	Стойка на лопатках.				
34	Стойка на лопатках.				
35	Акробатические упражнения.				
36	Акробатические упражнения.				
37	Акробатические упражнения.				
38	Акробатические упражнения.				
39	Опорный прыжок, упражнении я в равновесии.				
40	Опорный прыжок, упражнении я в равновесии.				
41	Опорный прыжок, упражнении я в равновесии.				
42	Опорный прыжок, упражнении я в равновесии.				
43	Опорный прыжок, упражнении я в равновесии.				
44	Висы и упоры.				
45	Висы и упоры.				
46	Висы и упоры.				
47	Висы и упоры.				
48	Висы и упоры.				
49	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений.				
50	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений.				
51	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений.				
52	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений.				
53	Совершенствование гимнастических, акробатических и строевых упражнений.				
54	Правила техники безопасности на уроках.				
55	Основные строевые приемы, перестроения. Стойки перемещения.				

56	Основные строевые приемы, перестроения. Стойки перемещения.				
57	Повороты без мяча.				
58	Повороты без мяча.				
59	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.				
60	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.				
61	Ловля и передача мяча в движении.				
62	Ловля и передача мяча в движении.				
63	Ведение на месте в движении. с изменением скорости.				
64	Ведение на месте в движении. с изменением скорости.				
65	Ведение без сопротивления. Ловля ,передача, бросок. Учебная игра.				
66	Броски мяча после двух шагов. Учебная игра мини баскетбол.				
67	Броски мяча после двух шагов. Учебная игра мини баскетбол. Броски мяча после двух шагов. Учебная игра мини баскетбол.				
68	Броски мяча после двух шагов. Учебная игра мини баскетбол.				
69	Баскетбол. Стойки и передвижения.				
70	Повороты, остановки.				
71	Повороты, остановки.				
72	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.				
73	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.				
74	Ловля и передача мяча.				
75	Ловля и передача мяча.				
76	Ловля и передача мяча.				
77	Бросок мяча.				
78	Взаимодействие двух игроков.				
79	Тактика свободного нападения.				
80	Нападение быстрым прорывом.				
81	Кроссовая подготовка. Смешанное передвижение.				
82	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, преодоление перешагиванием, с прыжком в шаг.				
83	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, преодоление перешагиванием, с прыжком в шаг.				
84	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, преодоление перешагиванием, с прыжком в шаг.				
85	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, преодоление				

	перешагиванием, с прыжком в шаг.				
86	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, преодоление перешагиванием, с прыжком в шаг.				
87	Развитие скоростной выносливости. Бег с изменением направления движения.				
88	Совершенствование кроссового бега по пересеченной местности.				
89	Совершенствование кроссового бега по пересеченной местности.				
90	Кросс 1500				
91	Легкая. Низкий старт.				
92	Низкий старт.				
93	Бег с ускорением. Спринтерский бег, эстафетный бег.				
94	Бег с ускорением. Спринтерский бег, эстафетный бег.				
95	Бег с ускорением. Спринтерский бег, эстафетный бег.				
96	Скоростной бег до 40 м. Развитие скоростных способностей.				
97	Прыжки в длину с разбега с 9-11шагов.				
98	Прыжки в длину с разбега с 9-11шагов.				
99	Прыжки в длину с разбега с 9-11шагов.				
100	Метание малого мяча на дальность.				
101	Метание малого мяча на дальность.				
102	Метание мяча на дальность.				

11. Оценочный модуль: приложения №1

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Комплект ФОС является общим для 5-9 х классов, обучающихся по данному УМК и разработан на основании «Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической культуре» Физическая культура 10-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич).

Нормы оценивания знаний по физкультуре

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета.

Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

12. Контрольно-оценочные средства (нормативы)

(разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании учебных программ)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

7 класс

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	40	43	46
58	1.01	1.05	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.30	4.10	5.20

4.16	4.30	4.45	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	<u>Бег на 2000 метров</u> (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	10.7	11.0	11.5
17	16	15	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	15	14	13.5
34	33	32	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	28	26	24
180	170	150	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	170	160	145
360	330	300	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	330	300	270
115	110	100	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	105	100	85
100	90	80	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	26	19	16
465	415	390	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	430	350	300
9	7	5	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)	15	10	6
30	25	15	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	22	16	6
26	22	18	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	<u>Угол в упоре на брусьях</u> (сек)			
38	35	28	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	34	28	25

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

8 класс

Мальчики			Упражнение 8 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5,0	5,4	5,8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5,4	5,8	6,1
8,8	9,7	10,5	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	9,7	10,2	10,7
55,0	58,0	1.02	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	58,0	1.02	1.10
4.05	4.20	4.45	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.25	4.50	5.15
10.00	10.40	11.40	<u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>	11.00	12.40	13.50
1300	1200	1100	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	1000	900	800
10,2	10,5	10,8	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	10,6	10,9	11,3
17	16	15	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	15	14	13,5
195	175	155	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	180	160	145
410	370	310	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	360	310	260
125	120	105	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	115	105	95
110	105	100	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	125	80	50
техника			Опорный прыжок через козла	техника		
42	37	28	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	27	21	17
9	7	5	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>	15	10	6

26	22	18	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	12	7	5
47	42	35	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	33	27	22

12.1. Требования к выполнению контрольных заданий упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

Бег на 60 метров Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой. Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится. При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом. Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине. При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится. Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бедра касаются икроножных мышц. При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Метание малого мяча в цель Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена. Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

12.2. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения (5-8 классы, 10-е классы), рефераты (9,11-е классы).

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Структура реферата:

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;

- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)

- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

Учебные периоды	Классы	Начало и окончание четверти	Количество учебных недель
I четверть	1 – 11	01.09.2021 – 23.10.2021	8
II четверть	1 – 11	05.11.2020 – 28.12.2020	8
III четверть	1	10.01.2022 – 13.02.2022 21.02.2022 – 23.03.2022	9
III четверть	2 - 11	10.01.2022 – 23.03.2022	10
IV четверть	1 – 11	04.04.2022 – 25.05.2022	8

Каникулы	Классы	Начало и окончание	Количество дней
осенние	1 – 11	25.10.2021 - 03.11.2021	10
зимние	1 – 11	29.12.2021 - 09.01.2022	12
дополнительные	1	14.02.2022- 20.02.2022	7
весенние	1 - 11	24.03.2022 - 02.04.2022	10

