

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Федоровича  
Самаркина с. Новая Кармала муниципального района Кошкинский Самарской области

**Проверено**

Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Макарова Л.И.  
« 26 » августа 2022

**Утверждаю**

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Голстикова И.Н.  
Приказ № 55 от «29 » августа \_\_\_\_\_ 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) литература      Класс 6-9 классы

Общее количество часов по учебному плану 408 часов в год (6 класс – 102 ч., 7 класс – 102 ч., 8 класс -102 ч., 9 класс – 102ч.)

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

Учебники: Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / Под ред. Виленского М. Я. Физическая культура 5-9 классы ,М.: Просвещение, 2019

Рассмотрена на заседании методического совета школы  
Протокол №5 от 20 июня 2022г.  
Председатель МС Макарова Л.И. \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

с. Новая Кармала

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала и авторской программы для 5 – 9 класса, указанной на титульной странице Учебного плана основного общего образования ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала на 2021-2022 учебный год.

**Данная программа имеет цель:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

**В ходе ее достижения решаются задачи:**

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими

умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 6 - 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 408 ч): в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Изучение физической культуры в 6-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих результатов.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

- **Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:**
  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
  - — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- **Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**
  - — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- - Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

### **Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры»**

#### **в являются:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

***В результате изучения курса Физическая культура 6-9 классов учащиеся  
Научатся в сфере предметных результатов***

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных

занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре.**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского

движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной(физкультурной) деятельности.**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

**Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе являются:**

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме внеурочной деятельности);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Содержание уроков определяется государственной программой составленной на основе научных данных и практического опыта учителей, отображающей единство теории и практики. Выполнение государственной программы является обязательным условием при проведении уроков физической культуры.

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Эти уроки имеют свои особенности. Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в



образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

**Уроки с образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

**Вариант: /Физкультура/6 класс/Физ-ра ФГОС**

**Общее количество часов: 102**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>				
1.	Инструктаж по охране труда (ОТ). Круговая тренировка	1		
2.	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1		
3.	Прыжок в длину с места – контроль на результат	1		
4.	Спринтерский бег 30 м – контроль на результат.	1		
5.	Высокий старт – контроль на технику	1		
6.	Учет бега на 60 метров с низкого старта. Метание мяча. Бег 4 мин	1		
7.	Прыжок в длину и метание мяча	1		
8.	Учет прыжка в длину с места и с разбега. Бег 6 мин с ускорениями	1		
9.	Учет техники метания мяча с разбега. Бег 7 мин с ускорениями	1		
10.	Преодоление полосы препятствий. Учет метания мяча на дальность. Бег 8 мин	1		

11.	Учет бега на 1500 метров. Игра "Пионербол"	1		
12.	Сов-ие преодоления полосы препятствий. Бег 7 мин	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				
1.	Ловля и передачи двумя руками с перемещением. Быстрые передачи со сменой мест	1		
2.	Сов-ие быстрых передач различными способами со сменой мест в тройках	1		
3.	Игры с элементом ведения и передач мяча	1		
4.	Сов-ие изученного материала с баскетбольными мячами	1		
5.	Эстафеты баскетболиста	1		
6.	Техника ведения мяча правой и левой рукой шагом и бегом, ведение и бросок по кольцу. Эстафеты	1		
7.	Бросок по кольцу после ведения. Игра 3*3 по упрощенным правилам	1		
8.	Сов-ие баскетбольных приемов	1		
9.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам 3*3	1		
10.	Тренировка по подтягиванию на перекладине. Учебно-тренировочная игра	1		
11.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		
12.	Тренировка по подтягиванию на перекладине. Игра "Перестрелка"	1		
13.	Тренировка по подтягиванию на перекладине. Учебно-тренировочная игра.	1		
14.	Учет подтягивания на перекладине. Игра "Перестрелка"	1		
15.	Игра "Перестрелка"	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	ОТ на занятиях гимнастикой. Дев-акробатическое соединение. Мал-лазанье по канату	1		
2.	Учет техники кувырков вперед. Сов-ие кувырков назад, моста, лазанью по канату в три приема	1		
3.	Сов-ие акробатических упражнений, лазанья по канату в три и два приема	1		
4.	Учет кувырков назад. Лазанье по канату. Комбинация.	1		
5.	Учет упражнения мост. Лазанье по канату, акробатическое соединение	1		
6.	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Игра с скакалкой	1		
7.	Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Эстафеты	1		
8.	Прыжки со скакалкой. Комбинация и канат	1		

9.	Лазанье по канату в два приема и комбинация	1		
10.	Учет техники лазанья по канату на количество метров и акробатическое соединение	1		
11.	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивания из вися. Опорный прыжок	1		
12.	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты	1		
13.	Подъем переворотом и соскок боком назад. Учет опорного прыжка	1		
14.	Подъем переворотом и соскок боком назад, опорный прыжок	1		
15.	Учет опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину. Игра с преодолением препятствий	1		
16.	Учет подъема переворотом махом одной ноги	1		
17.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		
18.	Учет техники соскока с поворотом из упора. Соединение на перекладине	1		
19.	Учет техники соединения на перекладине. Тренировка по подтягиванию	1		
20.	Учет подтягивания на перекладине. Преодоление гим. полосы препятствий	1		
21.	Проведение контрольного троеборья	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Повторение попеременного и одновременного 2х шажного хода. 1 км.	1		
2.	Учет техники попеременного двухшажного хода. Скольжение без палок	1		
3.	Сов-ие одновременных ходов-бесшажного, одношажного, двухшажного. 1 км	1		
4.	Учет техники одновременного двухшажного хода.	1		
5.	Учет одновременного одношажного хода. 2 км	1		
6.	Сов-ие техники лыжных ходов. Катание с гор	1		
7.	Учет техники одновременного бесшажного хода. Повторение - торможение плугом. Подъем в гору скользящим шагом- движение руками	1		
8.	Учет техники торможения "плугом". Спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Дистанция 2 км	1		

9.	Дистанция 3 км со сменой ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями по 150-200 метров	1		
10.	Учет техники спуска в основной стойке. Дистанция 2 км на скорость	1		
11.	Организация лыжных гонок на 1 и 2 км	1		
12.	Спуски со склона в парах и тройках. Прохождение контрольной прикидки на 2 км	1		
13.	Учет техники подъема скользящим шагом Повороты на спуске. Дистанция 3 км	1		
14.	Учет техники поворотов при спуске. Дистанция 3 км	1		
15.	Сов-ие поворотов при спуске. 3 км	1		
16.	Сов-ие техники изученного материала	1		
17.	Встречные эстафеты на склоне. Дистанция 3 км на время	1		
18.	Развитие скоростной выносливости во встречных эстафетах	1		
19.	Линейные эстафеты с палками и без палок	1		
20.	Соревнования по лыжным гонкам	1		
21.	Сов-ие техники изученного материала на лыжах	1		
22.	Круговая эстафета с палками и без палок с этапом до 200 м	1		
23.	Катание с гор. Дистанция 3 км в медленном темпе	1		
24.	Сов-ие техники изученного материала на лыжах.	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры. - 6 ч</i>				
1.	Повторение техники упражнений по баскетболу.	1		
2.	Учебно- тренировочная и в баскетбол 3*3	1		
3.	Учебно- тренировочная и в баскетбол 4*4	1		
4.	Учебная игра в баскетбол 4*4 или 3*3	1		
5.	ОРУ с мячами. Учебная игра в баскетбол 4*4	1		
6.	Учебная игра в баскетбол 4*4 или 3*3.	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 6 ч</i>				
1.	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. "Перестрелка". Бег 1 мин	1		
2.	Учет бега на 30 метров. Прыжок в высоту. "Перестрелка" с двумя мячами	1		
3.	Место отталкивания и подбор толчковой ноги в прыжках в высоту. Бег 1 мин	1		

4.	Прыжок в высоту. "Перестрелка" с одним мячом. Бег 1 мин	1		
5.	Учет прыжка в длину с места. Сов-ие прыжка в высоту с разбега	1		
6.	Учет прыжка в высоту с разбега. "Перестрелка" с двумя мячами. Бег 2 мин.	1		
<i>Раздел 7: Спортивные игры.. - 6 ч</i>				
1.	Строевые упражнения. Сов-ие элементов баскетбола. Бег 3 мин	1		
2.	Повторение техники упражнений в баскетболе- ловли и передачи, броски после ведения, передачи парами	1		
3.	Повторение техники упражнений в баскетболе- ловли и передачи, броски после ведения, передачи парами. Бег 3 мин	1		
4.	Метание мяча в горизонтальную цель. Учебная игра в баскетбол	1		
5.	Учет метания мяча в горизонтальную цель. Учебная игра 3*3	1		
6.	Учет бега на 60 м. Учебная игра 4*4. Бег 4 мин	1		
<i>Раздел 8: Легкая атлетика 2 - 12 ч</i>				
1.	Проведение беговых, прыжковых упражнений в движении. Прыжок в длину с разбега	1		
2.	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Бег 5 мин	1		
3.	Сов-ие прыжка в длину и закрепление метания мяча. Бег 5 мин	1		
4.	Сов-ие прыжка в длину и метания мяча с разбега	1		
5.	Сов-ие прыжка в длину и метания мяча с разбега	1		
6.	Учет техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. с 3-5 шагов разбега	1		
7.	Учет техники метания мяча. Эстафеты с палочкой с этапом 40 м. Бег 5 мин	1		
8.	Круговые и встречные эстафеты с палочкой. Бег 5 мин	1		
9.	Эстафеты с палочкой с этапом 40 м. Бег 5 мин	1		
10.	Учет бега на 1500 метров	1		
11.	Учет подтягивания на перекладине. Эстафеты.	1		
12.	Проведение эстафет с преодолением 2-3 препятствий. Итоги.	1		

**Общее количество часов: 102**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>				
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Легкоатлетическое троеборье	1		
2.	Контроль бега на 30 метров. Линейная эстафета	1		
3.	Сов-ие низкого старта. Бег 4 мин	1		
4.	Контроль прыжка в длину с места. Низкий старт. Разбег в прыжках в длину. Бег 4 мин	1		
5.	Прыжок в длину с разбега, метание мяча с разбега.	1		
6.	Контроль техники низкого старта. Бег 6 мин с 2-3 ускорениями	1		
7.	Контроль бега на 60 метров с низкого старта. Метание мяча, прыжок в длину	1		
8.	Сов-ие техники прыжков и метания	1		
9.	Контроль техники прыжка в длину с разбега. Бег 7 мин с ускорениями. Метание	1		
10.	Контроль метания. Преодоление полосы препятствий	1		
11.	Преодоление полосы препятствий. Бег 8 мин	1		
12.	Контроль бега на 1500 метров. Игра "Пионербол"	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				
1.	Обучение передаче мяча сверху	1		
2.	Обучение приему мяча сверху	1		
3.	Совершенствование приемов и передач	1		
4.	Обучение приему мяча сверху через сетку	1		
5.	Обучение нижней прямо подаче с 4-6 м	1		
6.	Закрепление нижней прямой подачи	1		
7.	Сов-ие пройденных элементов	1		
8.	Прием мяча сверху через сетку	1		
9.	Ознакомление с игрой "Картошка"	1		
10.	Игра "Пионербол"	1		
11.	Игра "Мяч в воздухе"	1		
12.	Игра "Картошка"	1		
13.	Игра "Картошка".	1		
14.	Контроль подтягивания на перекладине. Игра "Картошка"	1		
15.	Игра "Мяч в воздухе".	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				

1.	ОТ на занятиях гимнастикой. Повторение акробатических упражнений	1		
2.	Разучивание: м- стойка на голове согнувшись, д- кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату	1		
3.	Разучивание акробатического соединения	1		
4.	Сов- ие лазанья по канату. Повторение акробатического соединения	1		
5.	Контроль: М- кувырок вперед в стойку на лопатках, Д- мост из положения стоя	1		
6.	Сов-ие акробатического соединения, лазанья по канату. Игры с скакалками	1		
7.	Контроль: М- стойка на голове согнувшись, Д- кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату, соединения	1		
8.	Контроль акробатического соединения. Сов-ие лазанья по канату	1		
9.	Сов- ие лазанья по канату. Игры	1		
10.	Контроль лазанья по канату. Опорный прыжок: М- согнув ноги через козла в длину, Д- ноги врозь через козла в ширину	1		
11.	Обучение: М- переворот в упор толчком двух ног на перекладине, Д- переворот в упор махом одной и толчком другой. Опорный прыжок	1		
12.	Обучение: соскок махом назад с поворотом. Опорный прыжок. Игры	1		
13.	Закрепление переворотов и техники опорных прыжков. М- соединение на перекладине	1		
14.	Контроль прыжка через козла. Д- соединение на перекладине. Сов- ие переворотов на перекладине	1		
15.	Сов-ие упражнений на перекладине. Игры	1		
16.	Повторение упражнений на перекладине. Игры с преодолением препятствий	1		
17.	Контроль: М- переворот в упор, Д- махом одной и толчком другой переворот. Соединение на перекладине. Тренировка в подтягивании	1		
18.	Контроль- соскок махом назад. Тренировка в подтягивании.	1		
19.	Соединение на перекладине. Тренировка в подтягивании	1		
20.	Контроль- соединения на перекладине.	1		

21.	Контроль результата в подтягивании. Гимнастическая полоса препятствий	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременные ходы	1		
2.	Контроль техники одновременного двухшажного хода. Одновременные ходы	1		
3.	Сов-ие одновременного бесшажного хода, подъемы и спуски на склонах. Эстафеты с этапом 200 м	1		
4.	Контроль техники одновременного бесшажного хода. 1 км	1		
5.	Контроль техники одновременного одношажного хода. Подъем в гору скользящим шагом	1		
6.	Сов-ие подъемов и спусков. Дистанция 2 км со средней скоростью	1		
7.	Контроль подъем в гору скользящим шагом. Подъем елочкой и спуски с поворотами вправо, влево. 2 км	1		
8.	Контроль подъем елочкой и спуски с поворотами. 2 км с 2-3 ускорениями	1		
9.	Сов-ие торможения плугом и упором. 2 км с переменной скоростью	1		
10.	Контроль результата на дистанции 2 км	1		
11.	Закрепление техники поворот махом	1		
12.	Совершенствование поворот махом	1		
13.	Совершенствование поворот махом. Эстафеты	1		
14.	Дистанция 3 км	1		
15.	Контроль техники поворот махом	1		
16.	Совершенствование навыков катания с горы	1		
17.	Совершенствование техники лыжных ходов	1		
18.	Лыжные гонки на 3 км	1		
19.	Сов-ие навыков катания с горы	1		
20.	Дистанция 4 км с средней скоростью	1		
21.	Катание с горок. Дистанция 5 км со средней скоростью	1		
22.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1		
23.	Совершенствование навыков катания с горок. Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью.	1		
24.	Прохождение дистанции до 3;5 км со средней скоростью.	1		



<i>Раздел 5: Спортивные игры.. - 6 ч</i>				
1.	Обучение броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствование техники передач мяча со сменой мест в парах.	1		
2.	Совершенствовать передачи мяча в движении и ведение с изменением направления.	1		
3.	Закрепление бросков по кольцу после ведения. Совершенствование передачи мяча.	1		
4.	Совершенствование техники бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры 3х3 или 4х4.	1		
5.	Контроль бросков по кольцу после ведения. Учебно-тренировочные игры.	1		
6.	Учебно-тренировочная игра.	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 6 ч</i>				
1.	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивным играм. Ознакомление с приемами самоконтроля. Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.	1		
2.	Контроль результата 30 м. Закрепление прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Перестрелка».	1		
3.	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Игра «Перестрелка». Бег до 3мин.	1		
4.	Контроль прыжков в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивания». Эстафеты с набивными мячами.	1		
5.	Контроль результатов по прыжкам в высоту. Эстафеты с набивными мячами. Медленный бег до 3 мин с 2 ускорениями.	1		
6.	Проведение игры «Перестрелка». Бег до 3 мин с несколькими ускорениями.	1		
<i>Раздел 7: Спортивные игры... - 6 ч</i>				
1.	Совершенствование материала по баскетболу и волейболу.	1		
2.	Проведение интенсивного комплекса упражнений типа зарядки. Учебно-тренировочные игры 4х4. Медленный бег до 4 мин	1		
3.	Совершенствование учебного материала по баскетболу и волейболу. Бег до 4 мин.	1		

4.	Проведение комплекса с набивными мячами в парах. Ознакомление с положениями низкого старта. Учебно-тренировочная игра.	1		
5.	Совершенствование положения низкого старта. Медленный бег до 4 мин с несколькими ускорениями до 50 м	1		
6.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 5х5.	1		
<b>Раздел 8: Легкая атлетика.. - 12 ч</b>				
1.	Контроль результата в беге на 60 м. Игра «Мяч в воздухе».	1		
2.	Разучивание прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги.	1		
3.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Обучение метанию мяча с разбега 3-5 шагов.	1		
4.	Совершенствование прыжков в длину с разбега 11-15 шагов, способом согнув ноги. Метание мяча с разбега 3-5 шагов	1		
5.	Выполнение ОРУ в движении по кругу и специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков и метание мяча.	1		
6.	Совершенствование прыжков и метание мяча с разбега. Проведение медленного бега до 5 мин.	1		
7.	Контроль результатов в прыжках в длину с разбега. Бег до 5 мин.	1		
8.	Контроль результатов в метании мяча. Выполнение беговых упражнений, многоскоков.	1		
9.	Проведение тренировки в подтягивании. Эстафеты с этапом до 50 м.	1		
10.	Подтягивание на перекладине из виса. Эстафеты с этапом до 50 м.	1		
11.	Контроль результатов в подтягивании на перекладине.	1		
12.	Выполнение беговых упражнений. Эстафеты с этапом до 50 м.	1		

**Вариант:** /Физкультура/8 класс/Физ-ра 8 кл. ФГОС

**Общее количество часов:** 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<b>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</b>				

1.	Охрана труда на уроках лёгкой атлетики. Легкоатлетическое троеборье	1		
2.	Контроль бега на 30 метров. Низкий старт и стартовый разгон	1		
3.	Совершенствование низкого старта. Бег до 4 мин с 2-3 ускорениями до 50 м.	1		
4.	Контроль прыжка в длину с места. Совершенствование обучению старту и стартовому разгону. Бег 5мин с 2-3 ускорениями.	1		
5.	Совершенствование техники прыжка с разбега, низкого старта и разгона.	1		
6.	Контроль техники низкого старта. Повторение техники метания мяча с разбега. Бег до 8мин с 2-3 ускорениями.	1		
7.	Контроль результата в беге на 60мин. Игра «Старты с преследованием». Бег до 8мин с 2-3 ускорениями до 80м	1		
8.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, метание мяча с разбега (разбег 4-5 шагов). Бег 9мин.	1		
9.	Контроль результата по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1		
10.	Контроль результата в метании мяча на дальность с разбега. Проведение 10мин бега с 2-3 ускорениями до 100м.	1		
11.	Проведение игры «Пионербол». Десятиминутный бег с 2-3 ускорениями до 100 м.	1		
12.	Контроль результата в беге на 2000 м. Игра «Пионербол».	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				
1.	Баскетбол: обучение броску по кольцу после ведения. Волейбол: обучение технике передачи мяча сверху.	1		
2.	Баскетбол: обучение штрафному броску двумя руками. Волейбол: обучение технике приема мяча в парах или тройках.	1		
3.	Баскетбол: обучение передачи в парах в движении одной рукой. Волейбол: обучение нижней прямой подаче.	1		
4.	Баскетбол: совершенствование техники броска после ведения, штрафного броска. Волейбол: обучение технике приема мяча снизу и передачи сверху.	1		

5.	Баскетбол: совершенствование ранее пройденных элементов. Волейбол: совершенствование техники пройденных элементов.	1		
6.	Совершенствование техники пройденных элементов в баскетболе и волейболе.	1		
7.	Проведение игры-эстафеты с включением пройденных элементов баскетбола и волейбола.	1		
8.	Совершенствование бросков по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи в парах.	1		
9.	Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в баскетбол 3х3 с заданием в защите и нападении.	1		
10.	Проведение тренировки в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Игра «Картошка».	1		
11.	Повторение элементов волейбола. Игра 4х4 с заданием в защите.	1		
12.	Совершенствование техники пройденных элементов волейбола и баскетбола.	1		
13.	Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Игра с элементами волейбола.	1		
14.	Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1		
15.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Рассказ об охране труда на уроках гимнастики. Обучение кувыркам вперед и назад. Лазание по канату.	1		
2.	Объяснение о самостраховке, страховке и помощи при выполнении упражнения. Обучение: мальчики – длинный кувырок; девочки – кувырок назад в полушпагат.	1		
3.	Закрепление с мальчиками длинного кувырка с места; с девочками – разучивание переход с моста на одно колено.	1		
4.	Разучивание акробатическое соединение. Совершенствование упражнений на бревне, лазание.	1		
5.	Контроль кувырка вперед и назад. Совершенствование соединения из 3-4 элементов, лазание по канату.	1		
6.	Совершенствование акробатических упражнений, лазание по канату.	1		

7.	Контроль: мальчики – длинный кувырок с прыжком с места; девочки – кувырок назад в полушпагат. Совершенствование акробатического соединения.	1		
8.	Контроль: мальчики – стойку на голове и руках прогнувшись; девочки – с моста переход на одно колено.	1		
9.	Совершенствование техники лазания по канату, акробатического соединения.	1		
10.	Контроль акробатического соединения. Совершенствовать лазание.	1		
11.	Контроль лазание по канату на скорость. Разучивание: мальчики – вис на подколенках и опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом одной и толчком о высокую жердь другой	1		
12.	Закрепление техники – переворот в упор толчком двух ног; прыжок в упор на низкой жерди и опускание в упор.	1		
13.	Повторение пройденных упражнений на низкой перекладине. Обучение соединению из 2-3 элементов на пройденных снарядах.	1		
14.	Контроль: мальчики – переворот в упор толчком двух ног; девочки – прыжок в упор на низкой и опускание в упор присев.	1		
15.	Обучение опорному прыжку: мальчики – согнув ноги через козла в длину (110); девочки – прыжок боком через коня с поворотом на 90 (100).	1		
16.	Контроль: мальчики – из вися на подколенках опускание в упор присев; девочки – переворот в упор махом и толчком на низкой перекладине. Совершенствование соединения на снарядах.	1		
17.	Совершенствование соединения на снарядах. Совершенствование технику опорного прыжка.	1		
18.	Контроль соединения на перекладине. Тренировка в подтягивании; в поднимании туловища.	1		
19.	Контроль освоение опорного прыжка. Полоса препятствий – скамья, акробатика, низкая перекладина, канат, опорный прыжок.	1		
20.	Контроль результата по подтягиванию на перекладине. Повторение гимнастической полосы препятствий.	1		

21.	Полоса препятствий из 5-6 препятствий.	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Охрана труда на уроках по лыжной подготовке. Контроль попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
2.	Контроль техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км.	1		
3.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		
4.	Контроль техники одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1км.	1		
5.	Прохождение дистанции 1 км на результат. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов.	1		
6.	Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах до 60 гр. Прохождение 2км.	1		
7.	Совершенствование техники лыжных ходов в прохождении до 2-х км.	1		
8.	Контроль техники торможения плугом. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение 2км.	1		
9.	Контроль техники поворота плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при прохождении дистанции 2км.	1		
10.	Контроль техники спусков с поворотами. Прохождение дистанции 2км.	1		
11.	Контрольная гонка 2км. Повторение ранее пройденных ходов, спусков и подъемов.	1		
12.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м.	1		
13.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза по 300м. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		
14.	Прохождение дистанции 3км со средней скоростью по пересеченной местности.	1		
15.	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 3км со средней скоростью.	1		
16.	Прохождение 3км со средней скоростью.	1		
17.	Контрольная гонка на дистанции 3км.	1		

18.	Прохождение дистанции до 4км со средней скоростью.	1		
19.	Совершенствование техники ходов на учебном круге, спуски и подъемы на скорость.	1		
20.	Прохождение дистанции 4км со средней скоростью.	1		
21.	Прохождение дистанции 4-5 км со средней скоростью.	1		
22.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1		
23.	Прохождение отрезков 3 x 300 м. совершенствование техники лыжных ходов.	1		
24.	Прохождение дистанции до 4-5 км со средней скоростью.	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры. - 6 ч</i>				
1.	Баскетбол: разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска. Проведение ОРУ с набивными мячами в парах.	1		
2.	Баскетбол: действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3х3.	1		
3.	Баскетбол: закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра 4х4.	1		
4.	Баскетбол: контроль действий игрока в защите. Совершенствование техники попаданий в кольцо с линии штрафного броска.	1		
5.	Баскетбол: Контроль штрафного броска в кольцо. Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу.	1		
6.	Баскетбол: контроль 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий.	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика. - 6 ч</i>				
1.	Напоминание правил безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1		
2.	Контроль бега на 30 м с высокого старта. Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1		
3.	Совершенствование расчета и места отталкивания при прыжках в высоту с разбега. Бег 4мин в медленном темпе.	1		
4.	Контроль прыжки в длину с места. Совершенствование прыжков в высоту с разбега 4-5 шагов. Бег до 4мин.	1		

5.	Контроль результата по прыжкам в высоту с разбега 5-7 шагов. Бег до 4 мин.	1		
6.	Баскетбол: повторение различных передачи, бросков по кольцу после ведения, штрафные броски. Волейбол: повторение передач мяча снизу и сверху. Бег	1		
<i>Раздел 7: Спортивные игры.. - 6 ч</i>				
1.	Учебно-тренировочные игры 4x4 с заданиями. Бег до 5 мин.	1		
2.	Баскетбол: передачи мяча, броски по кольцу после ведения. Волейбол: игра по упрощенным правилам. Бег до 5мин.	1		
3.	Учебно-тренировочная игра 5x5 по заданиям. Бег до 5 мин.	1		
4.	Учебно-тренировочная игра 5x5. бег до 5 мин.	1		
5.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол и волейбол.	1		
6.	Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. Бег до 6 мин.	1		
<i>Раздел 8: Легкая атлетика.. - 12 ч</i>				
1.	Контроль результата в беге на 60 м. Медленный бег до 6 мин.	1		
2.	Разучивание техники в прыжках в длину с разбега 15-20 шагов. Бег до 6мин.	1		
3.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Выполнение метания мяча 150 г на дальность с разбега. Бег до 6 мин.	1		
4.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег до 6мин.	1		
5.	Совершенствование техники в прыжках в длину с разбега, метание мяча. Бег до 6 мин.	1		
6.	ОРУ в движении, специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков, метания мяча на дальность с разбега. Бег до 7 мин.	1		
7.	Контроль результата в прыжках в длину с разбега.	1		
8.	Контроль результата в метаниях мяча на дальность. Бег до 7 мин.	1		
9.	Эстафеты с этапом до 60 м. Бег 7 мин.	1		
10.	Контроль бега на 2000 м. Игра «Пионербол».	1		
11.	Контроль результата в подтягивании на перекладине. Игра «Пионербол».	1		



12.	Рассказ о двигательном режиме летом, правилах поведения на воде во время купания. Эстафеты с этапом до 60м.	1		
-----	---	---	--	--

**Вариант:** /Физкультура/9 класс/Физ-ра 9 кл. ФГОС

**Общее количество часов:** 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План	Факт
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>				
1.	Охрана труда на уроках легкой атлетики. Легкоатлетическое троеборье.	1		
2.	Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Контроль результата в беге на 30 м.	1		
3.	Разучивание прыжков в длину с разбега. Совершенствование низкого старта. Бег до 4мин.	1		
4.	Контроль результата в прыжках в длину с места. Низкий старт с преследованием. Закрепление техники эстафетного бега с передачей палочки сверху.	1		
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, передачу эстафеты. Бег до 6 мин.	1		
6.	Контроль результата в беге на 60 м. Повторение техники передачи эстафеты изученным способом. Бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м.	1		
7.	Контроль техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метание мяча.	1		
8.	Совершенствование техники метания мяча 150 гр на дальность, прыжков в длину с разбега. Бег до 10 мин с ускорениями.	1		
9.	Контроль результата в прыжках в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 10 мин с ускорениями.	1		
10.	Контроль результата в метании мяча на дальность. Бег до 11 мин с 2-3 ускорениями.	1		
11.	Преодоление полосы препятствий – 6-8 препятствий. Бег до 11 мин с 2-3 ускорениями.	1		
12.	Контроль результата в беге на 2000 м.	1		
<i>Раздел 2: Спортивные игры - 15 ч</i>				

1.	Повторение различных передач мяча в баскетболе и волейболе.	1		
2.	Баскетбол: разучивание технике ведения правой и левой рукой. Волейбол: разучивание передаче мяча через сетку с перемещением.	1		
3.	Баскетбол: разучивание бросков по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание нижней прямой подачи.	1		
4.	Баскетбол: разучивание тактических действий в нападении. Волейбол: разучивание приема мяча снизу после подачи.	1		
5.	Баскетбол: совершенствование изученных элементов. Волейбол: закрепление приема мяча снизу после подачи.	1		
6.	Баскетбол: игра «Собачка». Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		
7.	Баскетбол: совершенствование броска по кольцу в прыжке. Волейбол: игра с элементами волейбола.	1		
8.	Баскетбол: совершенствование действий двух нападающих против одного защитника. Волейбол: игра «Мяч в воздухе».	1		
9.	Игра «Собачка», «Мяч в воздухе».	1		
10.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол. Тренировка в подтягивании.	1		
11.	Тренировка в подтягивании на перекладине. Учебно-тренировочные игры 4х4 или 5х5	1		
12.	Учебно-тренировочные игры в баскетбол и волейбол.	1		
13.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4. Тренировка в подтягивании на перекладине.	1		
14.	Контроль результата в подтягивании. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1		
15.	Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1		
<i>Раздел 3: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Охрана труда на уроках гимнастики. Девочки: разучивание равновесию на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед в группировке. Мальчики: разучивание стойки на голове.	1		
2.	Девочки: совершенствование соскока с колена махом, мост из положения стоя – встать. Мальчики: разучивание длинного кувырка.	1		
3.	Девочки: разучивание акробатического соединения. Мальчики: закрепление техники длинного кувырка.	1		

4.	Девочки: Контроль техники сед углом и соскок с колена махом назад. Мальчики: Контроль лазания по канату на руках.	1		
5.	Совершенствование техники акробатического соединения. Разучивание лазанию в два приема на канате.	1		
6.	Девочки: Контроль кувырка вперед с выпада вперед. Мальчики: контроль стойки на голове и руках силой.	1		
7.	Девочки: Контроль моста из положения стоя – встать. Мальчики: контроль длинного кувырка с 3-4 шагов.	1		
8.	Совершенствование акробатического соединения. Тренировка в лазании по канату на скорость.	1		
9.	Контроль техники акробатических соединений. Тренировка в лазании по канату.	1		
10.	Контроль лазания по канату. Мальчики: разучить перевороту силой на низкой перекладине. Девочки: разучивание виса согнувшись.	1		
11.	Девочки: вис согнувшись, разучивание вис прогнувшись. Мальчики: разучивание размахиванию на высокой перекладине и соскоку назад, перевороту в упор.	1		
12.	Девочки: разучивание из виса на подколенках соскок в упор присев. Мальчики: разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине.	1		
13.	Девочки: закрепление виса на подколенках и соскок в упор присев. Мальчики: закрепление техники соскока из размахивания.	1		
14.	Девочки: Контроль виса согнувшись. Мальчики: контроль переворота в упор на низкой перекладине.	1		
15.	Контроль: мальчики – размахивание и соскок назад; девочки – вис прогнувшись. Разучивание техники опорного прыжка: мальчики – согнув ноги через козла в длину; девочки – боком через коня(115,110).	1		
16.	Закрепление техники опорного прыжка.	1		
17.	Мальчики: контроль переворота в упор на высокой перекладине. Девочки: контроль из виса на подколенках соскок в упор присев.	1		

18.	Совершенствование техники опорных прыжков.	1		
19.	Контроль техники опорных прыжков. Тренировка по подтягиванию.	1		
20.	Контроль результата по подтягиванию на перекладине.	1		
21.	Преодоление полосы препятствий в зале из 5 препятствий.	1		
<i>Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Охрана труда на лыжной подготовке. Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.	1		
2.	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1		
3.	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	1		
4.	Контроль техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км.	1		
5.	Контроль умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1 км. Повторение переменного четырехшажного хода.	1		
6.	Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
7.	Контроль техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1		
8.	Контроль техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1		
9.	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1		
10.	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.	1		
11.	Контроль результата на дистанции 2 км.	1		
12.	Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания.	1		

13.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.	1		
14.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км.	1		
15.	Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4 км.	1		
16.	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1		
17.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
18.	Совершенствование лыжных ходов.	1		
19.	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3 км.	1		
20.	Соревнования на дистанции 2 км и 3 км.	1		
21.	Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.	1		
22.	Прохождение дистанции 3 и 5 км.	1		
23.	Прохождение 3 и 5 км с использованием изученных ходов.	1		
24.	Прохождение 3 и 5 км в среднем темпе.	1		
<i>Раздел 5: Спортивные игры. - 6 ч</i>				
1.	Проведение учебно - тренировочных игр по баскетболу и волейболу.	1		
2.	Совершенствование техники и тактики игроков в баскетболе и в волейболе.	1		
3.	Учебно – тренировочные игры.	1		
4.	Учебно – тренировочные игры в баскетбол 5х5 и в волейбол в три подачи.	1		
5.	Контроль техники броска по кольцу после ведения и броски после подачи в баскетболе; нижнюю прямую подачу в волейболе.	1		
6.	Учебные игры в баскетбол и волейбол.	1		
<i>Раздел 6: Легкая атлетика.. - 6 ч</i>				
1.	Напоминание правил безопасности на уроках л/а и спортивных игр. Повторение разбега в 5-7 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег 3мин.	1		
2.	Закрепление умения подбора разбега в прыжках в высоту. Бег до 3 мин.	1		
3.	Совершенствование прыжков в высоту с разбега. Проведение 2-3 раз эстафеты с набивными мячами.	1		

4.	Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 мин.	1		
5.	Контроль техники разбега и прыжка в высоту. Бег до 4 мин.	1		
6.	Баскетбол: разучивание броска по кольцу в прыжке. Волейбол: разучивание верхней прямой подачи. Бег до 4 мин.	1		
<i>Раздел 7: Спортивные игры... - 6 ч</i>				
1.	Баскетбол: совершенствование поворотов направо и налево в движении. Волейбол: закрепление верхней прямой подачи.	1		
2.	Баскетбол: совершенствование техники броска по кольцу в прыжке на месте. Волейбол: верхняя прямая подача. Бег 5 мин.	1		
3.	Техника стартов: высокого, с опорой на одну руку и низкого в парах с преследованием. Бег до 5 мин. Учебная игра	1		
4.	Совершенствование техники игровых упражнений в баскетболе и волейболе. Бег до 5 мин.	1		
5.	Контроль техники броска по кольцу в прыжке в баскетболе; верхней прямой подачи в волейболе; бега на 30м. Бег до 5 мин.	1		
6.	Совершенствование техники стартов и игровых упражнений в спортивных играх. Бег 6мин.	1		
<i>Раздел 8: Легкая атлетика... - 12 ч</i>				
1.	Контроль результата в беге на 60 м. Старты с разгоном до 15 м. Бег 6 мин.	1		
2.	Повторение разбега и прыжка в длину с разбега.	1		
3.	Совершенствование разбега при метании мяча, при прыжке в длину с разбега. Бег до 7 мин.	1		
4.	Совершенствование разбега при метании мяча 150 г на дальность и прыжка в длину с разбега. Бег 6 мин.	1		
5.	Контроль прыжков в длину с разбега. Выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег до 7 мин.	1		
6.	Выполнение упражнений в парах на сопротивление. Совершенствование метание мяча с разбега в 5-7 шагов.	1		
7.	Контроль результата в метании мяча на дальность. Круговая эстафета с этапом до 60 м – 2-3 раза. Бег до 7 мин.	1		
8.	Эстафеты с этапом до 60 м. Бег до 8 мин.	1		

9.	Контроль результата в прыжках в длину с места. Эстафеты с этапом до 60 м.	1		
10.	Контроль результата в подтягивании на перекладине. Бег 8 мин с 2-3 ускорениями до 60 м.	1		
11.	Контроль результата в беге на 2000 и 3000 м.	1		
12.	Эстафеты с этапом до 60 м. бег 8 мин.	1		