

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

к адаптированной образовательной  
программе  
основного общего образования  
обучающихся с ЗПР МБОУ СОШ № 19

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**за курс основного общего образования**  
**5 - 9 классы**

2021 г.

## **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

### **Личностные результаты**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы

- действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
  - 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
  - 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
  - 8) смысловое чтение;
  - 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
  - 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
  - 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
  - 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предмета физическая культура должны отражать:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **Выпускник научится:**

– рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;

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

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 доврачебную помощь при легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## 2. Содержание учебного предмета « Физическая культура » .

### **История и современное развитие физической культуры .**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

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

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

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

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

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастической скамье (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения на низкой перекладине (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (с обручами).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание (теория).

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными

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



### 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

#### 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Спринтерский бег. Бег по прямой ,по виражу.	1
2*	Спринтерский бег. Бег по прямой ,по виражу. История Олимпийских игр древности.	1
3	Тестирование – бег 30 метров с высокого старта.	1
4	Тестирование – бег 60 метров с высокого старта.	1
5****	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
6	Тестирование - челночный бег 3х10 метров	1
7	Тестирование - челночный бег 4х9 метров	1
8	Тестирование - прыжок в длину с места	1
9	Темп и ритм Тестирование - бросок набивного мяча сидя из-за головы	1
10***	Метание малого мяча с разбега .	1
11	Тестирование - метание малого мяча с разбега на результат.	1
12**	Тестирование - 300/ 500м Прыжок в длину с разбега	1
13	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу «Баскетбол» Стойки и передвижения игрока.	1
14*	Стойки и передвижения игрока. Правила игры в баскетбол.	1
15,16.17	Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки.	3
18	Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра.	1
19	Ловля и передача мяча на месте в тройках, в квадрате, в кругу .	1
20	Ловля и передача мяча на месте в тройках, в квадрате, в кругу . Учебная игра.	1
21	Ловля и передача мяча в движении в парах. Учебная игра.	1
22	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	1
23,24	Ведение мяча в движении. Учебная игра.	2

25*	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Гимнастика» Строевые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
26,27**	Кувырок вперед. Ритмическая гимнастика.	2
28	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа.	1
29**	Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа. Кувырок вперед на оценку.	1
30**	Кувырок назад. «Мост» из положения лежа на оценку.	1
31	Кувырок назад Стойка на лопатках на оценку.	1
32	Кувырок назад. Акробатические комбинации.	1
33**	Опорный прыжок. Кувырок назад на оценку.	1
34,35*	Опорный прыжок. Коррекция осанки. Акробатические комбинации.	2
36	Круговая тренировка. Упражнение на пресс на оценку.	1
37*	Лазанье по канату в 3 приема Влияние физических упражнений на основные системы организма(кровеносная, дыхательная,выделительная).	1
38***	Лазанье по канату в 3 приема. Опорный прыжок на оценку.	1
39	Лазанье по канату в 3 приема на оценку.	1
40	Прыжки на скакалке на оценку. ОФП.	1
41	Отжимание от пола на оценку. ОФП.	1
42	Подтягивание на перекладине на оценку. ОФП.	1
43	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Самбо» Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги. Наклон вперед сидя на оценку.	1
44	Переворачивание с захватом шеи из-под плеча и дальней ноги. ОФП	1
45	Удержание сбоку. ОФП	1
46	Удержание поперек. ОФП	1
47	Удержание верхом. ОФП	1
48	Уходы от удержания сбоку. ОФП.	1

49	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Лыжная подготовка» Прохождение дистанцию 1км скользящим шагом.	1
50	Прохождение дистанции 500 м скользящим шагом. Игры на лыжах.	1
51	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Волейбол». Стойки и перемещения игрока.	1
52	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1
53	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 1км.	1
54*	Стойки и перемещения игрока. Правила игры в волейбол.	1
55	Скользящий шаг. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1км.	1
56***	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции 1км.	1
57	Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру в движении. Учебная игра.	1
58***	Техника прохождения подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2км.	1
59	Повороты на лыжах переступанием и прыжком . Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
60	Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру в движении. Учебная игра.	1
61	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м..	1
62	Техника прохождения подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2км.	1
63	Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру в движении. Учебная игра.	1
64	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500м.	1
65	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1000м.	1
66**	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
67	Техника прохождения подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2км.	1
68	Одновременный одношажный ход на лыжах. Обгон на лыжне.	1
69	Нижняя подача мяча. Развитие физических качеств. Учебная игра.	1
70	Подъем «полуелочкой»и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке.	1

71	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км.	1
72	Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру в движении. Нижняя подача мяча.	1
73	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Спуск под уклон в основной стойке.	1
74	Прохождение дистанции 1000м на время.	1
75	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
76	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Плавание» Техника работы ног и рук кролем на груди.	1
77*	Способы освобождения от захватов тонущего. Техника работы ног и рук кролем на спине	1
78	Работа рук и ног при плавании брасс.	1
79	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Техника прыжка в высоту способом « перешагиванием».	1
80-84 ***	Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием»	5
85	Кроссовая подготовка. Тестирование – прыжок в длину с места	1
86	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Тестирование бросок набивного мяча сидя из-за головы .	1
87	Спринтерский бег(бег с ускорением по 10-30м.) Л/а эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
88	Тестирование - челночный бег 3x10м.	1
89	Тестирование - челночный бег 4x9м	1
90	Тестирование - 200м	1
91	Тестирование - бег 30м. с высокого старта.	1
92	Тестирование - бег 60м. с высокого старта.	1
93	Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Л/а эстафеты.	1
94*	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	1
95	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Техника метания малого мяча с разбега.	1

96	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Метание малого мяча с разбега на оценку	1
97	Тестирование - 500/1000м Техника прыжка в длину с разбега.	1
98***	Прыжок в длину с разбега Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
99*	Тестирование - прыжок в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
100	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Футбол» Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек.	1
101	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.	1
102	Удары по мячу. Игра мини футбол.	1

### 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Спринтерский бег.Бег по прямой, по виражу.	1
2*	Спринтерский бег(бег с ускорением по 10-30м.) .Возрождение Олимпийских игр и олимпийское движение.	1
3	Тестирование - бег 30м. с высокого старта.	1
4	Тестирование - бега 60м. с высокого старта.	1
5	Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Л/а эстафеты.	1
6	Тестирование - челночный бег 3x10м.	1
7	Тестирование - челночный бег 4x9м.	1
8	Кроссовая подготовка. Тестирование - прыжок в длину с места.	1
9	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Тестирование - бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1

10***	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Техника метание малого мяча с разбега.	1
11	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Метание малого мяча с разбега на оценку	1
12	Тестирование - 300/ 500м Техника прыжка в длину с разбега	1
13	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу «Баскетбол» Стойки и передвижения игрока.	1
14	Стойки и передвижения игрока.	1
15-17*	Стойки и передвижения игрока. Повороты и остановки. Правила игры в баскетбол.	3
18	Техника ловли и передачи мяча в парах. Учебная игра.	1
19-21	Техника ловли и передачи мяча в тройках, квадрате, кругу. Учебная игра.	3
22	Ведение мяча на месте. Игра мини- баскетбол.	1
23,24	Ведение мяча в движении. Игра мини- баскетбол.	2
25*	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Гимнастика» Строевые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
26,27**	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные упражнения. Кувырок вперед.	2
28**	Стойка на лопатках, « мост» из положения лежа.	1
29	Стойка на лопатках, «мост» из положения стоя . Кувырок вперед на оценку.	1
30	Кувырок назад. «Мост» из положения лежа на оценку.	1
31	Кувырок назад Стойка на лопатках на оценку.	1
32*	Кувырок назад. Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма. Акробатические комбинации.	1
33**	Опорный прыжок Кувырок назад на оценку.	1
34,35*	Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Здоровье и здоровый образ жизни.	2
36	Круговая тренировка. Упражнения на пресс на оценку.	1
37	Лазанье по канату. Круговая тренировка.	1

38	Лазанье по канату в 3 приема. Опорный прыжок на оценку.	1
39	Лазанье по канату на оценку. Круговая тренировка.	1
40*	Общефизическая подготовка. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Тест -прыжки на скакалке	1
41	Общефизическая подготовка. Тест –отжимание от пола	1
42	Общефизическая подготовка. Тест –подтягивание	1
43	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Самбо» Переворачивание с дальней руки и ноги изнутри	1
44	Переворачивание с захватом руки на рычаг локтя сидя. ОФП	1
45,46	Болевые приемы и защита от них. ОФП	2
47	Передняя и задняя подножка. ОФП	1
48	Бросок через бедро. ОФП.	1
49	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1км скользящим шагом.	1
50	Прохождение дистанции 500м с переменной скоростью. Игры на лыжах.	1
51	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Волейбол». Стойки и перемещения игрока.	1
52	Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2км скользящим шагом.	1
53***	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 1км.	1
54	Стойки игрока. Перемещения игрока. Эстафеты с мячом.	1
55	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1
56	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции 1км.	1
57	Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру в движении. Учебная игра.	1
58***	Техника прохождения подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2км.	1
59	Попеременный двухшажный ход на лыжах. Прохождение дистанции 1000м.	1
60*	Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру в движении. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1

61	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м..	1
62	Техника прохождения подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2км.	1
63	Прием и передача мяча снизу двумя руками партнеру в движении. Учебная игра.	1
64	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500м.	1
65	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1000м.	1
66	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
67	Техника прохождения подъемов и спусков. Прохождение дистанции 2км.	1
68	Одновременный одношажный ход на лыжах. Обгон на лыжне. Прохождение дистанции 1000м.	1
69	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
70	Техника подъема «полуелочкой» и «елочкой». Техника спуска под уклон в основной стойке.	1
71	Повторение лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км.	1
72	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
73	Техника подъема «полуелочкой» и «елочкой». Техника спуска под уклон в основной стойке.	1
74	Прохождение дистанции 2000м на время.	1
75	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1
76	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Плавание» Техника работы ног и рук кролем на груди.	1
77	Способы освобождения от захватов тонущего. Техника работы ног и рук кролем на спине.	1
78*	Техника работы ног и рук при брассе. Правила закаливания организма.	1
79	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Техника прыжка в высоту способом « перешагиванием».	1
80-84 ***	Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием»	5
85	Кроссовая подготовка. Тестирование - прыжок в длину с места.	1
86	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Тестирование бросок набивного мяча сидя из-за головы .	1



87	Спринтерский бег. Бег с ускорением (10-30м).	1
88	Тестирование - челночный бег 3х10м.	1
89	Тестирование - челночный бег 4х9м.	1
90	Тестирование - 200м	1
91	Тестирование - бег 30м. с высокого старта.	1
92	Тестирование - бег 60м. с высокого старта.	1
93	Спринтерский бег с низкого и высокого старта. Л/а эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1
94	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	1
95	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Метание малого мяча с разбега.	1
96	Кроссовая подготовка с разным темпом и ритмом. Метание малого мяча с разбега на оценку.	1
97	Тестирование - 500/ 1000м Техника прыжка в длину с разбега	.1
98***	Прыжок в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
99*	Тестирование – прыжок в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
100	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Футбол» Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек.	1
101	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.	1
102	Удары по мячу Игра мини футбол.	1

**7 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Спринтерский бег.Бег по прямой, по виражу.	1
2*	Тестирование – бег 30 м с высокого старта. Олимпийское движение в России.	1
3	Тестирование – бег 60 м с высокого старта.	1

4	Тестирование - Прыжок в длину с места	1
5	Тестирование - бросок набивного мяча сидя из-за головы	1
6***	Кроссовая подготовка. Изучение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание.	1
7	Кроссовая подготовка	1
8	Бег на 500/1000м на результат.	1
9	Тестирование - Челночный бег 3x10м.	1
10	Тестирование - Челночный бег 4x9м	1
11	Метание малого мяча на дальность на результат.	1
12	Техника прыжка в длину с разбега.	1
13	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу «Баскетбол» Повороты с мячом.	1
14	Остановка прыжком с мячом. Передачи мяча.	1
15*	Ведение мяча на месте в различных стойках ( высокой , средней , низкой). Правила игры в баскетбол.	1
16	Передача мяча от груди, плеча, от пола.	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
18	Ведение мяча в движении.	1
19	Ведение мяча в движении с изменением направления.	1
20***	Бросок мяча в движении от груди, плеча, снизу.	1
21	Повторение изученных приемов(ведение, передача, бросок). Учебная игра 2x2,3x3,4x4.	1
22,23***	Тактические действия(позиционное нападение с изменением позиций). Учебная игра 2x2,3x3,4x4.	2
24	Игра в мини – баскетбол 2x2,3x3,4x4	1
25*	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Гимнастика» Строевые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
26**	Кувырок вперед.	1

	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	
27	Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1
28**	Стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.	1
29*	Кувырок вперед на оценку. Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма.	1
30	«Мост» из положения стоя на оценку. Кувырок назад в полушпагат.	1
31	Стойка на лопатках на оценку. Кувырок назад в полушпагат.	1
32	Стойка на голове, руках. Упражнение на равновесие .	1
33	Кувырок назад на оценку. Стойка на голове, руках	1
34	Стойка на голове,руках на оценку. Опорный прыжок ноги врозь (д), прыжок согнув ноги (м).	1
35**	Упражнение на равновесие на оценку. Опорный прыжок ноги врозь (д), прыжок согнув ноги (м).	1
36	Тестирование упражнения на пресс 30 сек. Лазанье по канату.	1
37**	Опорный прыжок на оценку. Акробатика.	1
38	Лазанье по канату на оценку. Круговая тренировка	1
39*	Круговая тренировка Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1
40	Тестирование- подтягивание.	1
41	Тестирование-отжимание от пола	1
42	Тестирование-прыжки на скакалке за 1 мин.	1
43	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Самбо» Переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием вокруг головы соперника.	1
44	Переворачивание с захватом двух ног.	1
45	Удержание со стороны головы и ног.	1
46	Отхват.	1
47	Передняя подножка с захватом руки под плечо.	1
48	Передняя подножка с захватом руки под плечо.	1
49	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Волейбол». Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах, тройках.	1

50	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Лыжная подготовка» Одновременный бесшажный, двухшажный ход.	1
51	Темп и ритм. Прохождение дистанции 2 км.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах, тройках, через сетку.	1
53*	Первая помощь на лыжной подготовке. Повторение на учебном круге ранне изученных ходов.	1
54	Одновременный двухшажный ход.	1
55	Прием передачи мяча снизу двумя руками.	1
56***	Одновременный одношажный ход. Спуск с горы в различных стойках.	1
57	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км.	1
58	Передача мяча сверху двумя руками. Прием передачи мяча снизу двумя руками в парах, тройках, у стены, через сетку.	1
59	Одновременный одношажный ход. Спуск с горы в различных стойках.	1
60	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км.	1
61	Нижняя прямая подача.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой».	1
63	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км. Спуск с горы в различных стойках.	1
64	Нижняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча сверху на оценку.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов различными способами.	1
66	Прохождение дистанции 4 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности с 2-3 ускорениями по 150-200м.	1
67	Прием мяча снизу на оценку. Нижняя прямая подача мяча через сетку в заданную зону.	1
68***	Торможение «упором» с пологого спуска. Подъем «елочкой».	1
69	Прохождение дистанции 4 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	1
70	Подача мяча снизу на оценку. Боковая подача мяча.	1
71	Торможение и поворот «упором» с пологого спуска. Подъем «елочкой».	1
72	Прохождение дистанции 2км на время	1
73	Боковая подача мяча через сетку.	1

74***	Торможение и поворот «упором» с пологого спуска. Подъем «елочкой».	1
75	Прохождение дистанции 4 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	1
76	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Плавание» Техника работы ног и рук кролем на груди.	1
77*	Способы транспортировки пострадавшего в воде. Техника работы рук и ног способом брасс.	1
78*	Способы освобождения от захватов тонущего. Техника работы ног и рук кролем на спине.	1
79	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Техника прыжка в высоту способом « перешагиванием», спиной.	1
80,81,82,83,84 ***	Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием», спиной	5
85	Тестирование- Прыжок в длину с места	1
86	Тестирование-бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
87	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
88	Тестирование-Челночный бег 3x10м.	1
89	Тестирование-Челночный бег 4x9м.	1
90	Тестирование -200 м	1
91	Тестирование- Бег 30м. с высокого старта.	1
92	Тестирование- Бег 60м. с высокого старта.	1
93*	Командные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Правила и навыки самоконтроля во время выполнения упражнений на выносливость.	1
94*	Кроссовая подготовка. Изучение метания малого мяча.	1
95	Метание малого мяча с разбега.	1
96	Тестирование -Метание малого мяча с разбега.	1
97*	Тестирование-500/1000м Рациональное питание.	1
98***	Техника прыжка в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
99	Тестирование-Прыжок в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую	1

	«Лапту»	
100	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Футбол». Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек.	1
101	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.	1
102	Удары по мячу. Учебная игра.	1

### 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Спринтерский бег.Бег по прямой, по виражу.	1
2*	Тестирование – бег 30 м с высокого старта. Личная гигиена сна, питания,труда и отдыха.	1
3	Тестирование – бег 60 м с высокого старта.	1
4	Тестирование- Прыжок в длину с места.	1
5	Тестирование - Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
6	Кроссовая подготовка.	1
7***	Кроссовая подготовка Техника метания малого мяча с разбега.	1
8	Тестирование-500/1000м	1
9	Тестирование-Челночный бег 3x10м	1
10	Тестирование-Челночный бег 4x9м	1
11	Тестирование- Метание малого мяча с разбега.	1
12	Техника прыжка в длину с разбега.	1
13	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу «Баскетбол» Повороты с мячом	1
14*	Остановка прыжком с мячом. Правила игры в баскетбол.	1
15	Ведение мяча на месте в различных стойках ( высокой ,средней ,низкой). Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления.	1
16	Передача мяча от груди, плеча, от пола.	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1

18***	Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
19	Перехват мяча. Учебная игра.	1
20	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	1
21	Повторение изученных приемов( ведение,передачи,броски).	1
22***	Тактические действия: Позиционное нападение с изменением позиций.	1
23	Игра в мини – баскетбол 2х2,3х3,4х4	1
24	Игра в мини – баскетбол 2х2,3х3,4х4	1
25*	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Гимнастика» Строевые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
26***	Кувырок вперед. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
27	Длинный кувырок с разбега	1
28	Повторение длинный кувырок с разбега. Полоса препятствий.	1
29***	Стойка на лопатках, «мост» из положения стоя. Длинный кувырок с разбега на оценку	1
30	Кувырок назад в упор, ноги врозь. «Мост» из положения стоя на оценку.	1
31	Кувырок назад в упор ноги врозь. Стойка на лопатках на оценку.	1
32	Стойка на голове, руках. Кувырок назад на оценку. Круговая тренировка.	1
33*	Стойка на голове, руках. Круговая тренировка. Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма.	1
34	Опорный прыжок ноги врозь , прыжок согнув ноги (м). Опорный прыжок боком с поворотом(д) Стойка на голове и руках на оценку.	1
35	Опорный прыжок ноги врозь , прыжок согнув ноги (м). Опорный прыжок боком с поворотом(д) Упражнение на равновесие на оценку.	1
36	Лазанье по канату. Тестирование упражнения на пресс 30 сек.	1
37	Лазанье по канату . Опорный прыжок на оценку	1
38	Круговая тренировка. Лазанье по канату на оценку.	1
39*	Круговая тренировка. Влияние физических упражнений на основные системы	1

	организма.	
40*	Тестирование-подтягивание Адаптивная физкультура.	1
41*	Тестирование- отжимание от пола Адаптивная физкультура.	1
42	Тестирование-прыжки на скакалке за 1 мин.	1
43	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Самбо» Преворачивание ключом.	1
44	Переворачивание с захватом руки кувырком вперед.	1
45	Уходы от удержания сбоку.	1
46	Передняя подножка с захватом ноги наружи.	1
47	Бросок рывком на пятки.	1
48	Отхват	1
49	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Волейбол». Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах, тройках.	1
50	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Лыжная подготовка» Одновременный бесшажный, двухшажный ход	1
51	Встречная эстафета с этапом до 100 метров. Прохождение дистанции 2 км	1
52	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад , тройках, через сетку.	1
53*	Первая помощь на лыжной подготовке. Повторение на учебном круге ранне изученных ходов.	1
54*	Одновременный двухшажный ход Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.	1
55	Прием передачи мяча снизу двумя руками в парах, тройках, через сетку.	1
56****	Одновременный одношажный ход. Спуск с горы в различных стойках.	1
57*	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение.	1
58	Прием передачи мяча снизу двумя руками в парах, тройках, у стены, через сетку.	1
59	Одновременный одношажный ход. Спуск с горы в различных стойках.	1
60	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км.	1
61	Нижняя прямая подача мяча.	1
62	Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой»	1
63	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км.	1



64	Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1
65	Попеременный двухшажный ход.	1
66	Спуск с горы в различных стойках. Подъемы на склон.	1
67	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прием мяча снизу на оценку.	1
68****	Торможение боковым соскальзыванием.	1
69	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км.	1
70	Боковая подача мяча. Подача мяча снизу на оценку.	1
71	Торможение боковым соскальзыванием.	1
72	Прохождение дистанции 2/3км на время	1
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	1
74,75*	Коньковый ход. Основные направления развития физической культуры в обществе, их цели и формы организации.	2
76	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Плавание» Техника работы ног и рук кролем на груди.	1
77*	Способы транспортировки пострадавшего в воде. Техника работы рук и ног способом брасс.	1
78*	Способы освобождения от захватов тонущего. Техника работы ног и рук кролем на спине.	1
79	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Техника прыжка в высоту способом « перешагиванием», спиной.	1
80,81,82,83,84 ***	Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием», спиной.	5
85*	Тестирование - Прыжок в длину с места Оздоровительный массаж (теория).	1
86	Тестирование - Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
87	Спринтерский бег, эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1
88	Тестирование -Челночный бег 3x10м	1
89	Тестирование -Челночный бег 4x9м.	1
90	Тестирование - 200 м.	1
91	Тестирование – Бег 30м. с высокого старта.	1
92	Тестирование – Бег 60м. с высокого старта.	1

93*	Спринтерский бег, эстафетный бег. Профессионально-прикладная физическая подготовка (теория).	1
94	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча.	1
95	Кроссовая подготовка. Метание малого мяча.	1
96	Тестирование – Метание малого мяча.	1
97	Тестирование - 500/1000м	1
98***	Техника прыжка в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
99*	Тестирование - Прыжок в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
100	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Футбол». Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии, по дуге, между стойками с обводкой стоек.	1
101	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в движении.	1
102	Удар по мячу ногами , серединой лба.	1

### 9 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов
1	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег по прямой, по виражу.	1
2*	Тестирование – Бег 30м. с высокого старта. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха.	1
3*	Тестирование – Бег 60м. с высокого старта. Олимпиады современности. Странички истории.	1
4	Тестирование - Прыжок в длину с места	1
5	Тестирование - Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
6	Кроссовая подготовка. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
7***	Кроссовая подготовка. Техника метание малого мяча.	1
8	Тестирование - 500/1000м	1
9	Тестирование - Челночный бег 3x10м	1
10	Тестирование - Челночный бег 4x9м	1

11	Тестирование – Метание малого мяча.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу «Баскетбол» Повороты с мячом	1
14	Остановка прыжком с мячом.	1
15	Ведение мяча на месте, в движении.	1
16	Передача мяча от груди, плеча, от пола.	1
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
18	Вырывание и выбивание мяча.	1
19	Перехват мяча. Игра в баскетбол.	1
20	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	1
21	Повторение изученных приемов(ведение,передачи,бросок).	1
22*	Тактические действия: Позиционное нападение с изменением позиций.	1
23	Игра в баскетбол	1
24	Игра в баскетбол	1
25*	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Гимнастика» Строевые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
26**	Кувырок вперед. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
27**	Длинный кувырок с разбега. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1
28*	Длинный кувырок с разбега. Полоса препятствий. Упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма.	1
29	Стойка на лопатках, «мост» из положения стоя. Длинный кувырок с разбега на оценку.	1
30***	Кувырок назад в упор , ноги врозь(м). Кувырок назад в полушпагат(д). «Мост» из положения стоя на оценку.	1
31	Кувырок назад. Стойка на лопатках на оценку.	1
32	Стойка на голове, руках(м). Круговая тренировка.	1
33	Кувырок назад на оценку.	1

	Акробатика.	
34***	Опорный прыжок согнув ноги (м). Опорный прыжок боком с поворотом(д) Стойка на голове и руках на оценку.	1
35	Опорный прыжок. Упражнение на равновесие на оценку.	1
36	Лазанье по канату. Тестирование- Упражнения на пресс за 30 сек.	1
37	Опорный прыжок на оценку. Лазанье по канату.	1
38*	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Лазанье по канату на оценку.	1
39*	Круговая тренировка. Адаптивная физкультура.	1
40*	Тестирование – подтягивание. Адаптивная физкультура.	1
41	Тестирование - отжимание от пола.	1
42	Тест-прыжки на скакалке за 1 мин.	1
43	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Самбо» Уходы от удержания сбоку.	1
44,45,46	Болевые приемы и защита от них.	3
47,48	Боковая подсечка	2
49	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Волейбол». Нижняя прямая и боковая подачи	1
50	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Лыжная подготовка». Одновременный бесшажный, двухшажный ход	1
51	Встречная эстафета с этапом до 100 метров. Прохождение дистанции 2 км.	1
52	Нижняя прямая и боковая подачи.	1
53*	Первая помощь на лыжной подготовке. Повторение на учебном круге ранее изученных ходов.	1
54***	Одновременный двухшажный ход. Спуск с горы в различных стойках.	1
55***	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача на оценку.	1
56	Одновременный одношажный ход.	1
57	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км.	1
58	Прямой нападающий удар. Боковая подача на оценку.	1
59***	Одновременный одношажный ход. Спуск с горы в различных стойках.	1

60	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км.	1
61	Блокирование.	1
62	Попеременный двухшажный ход.	1
63	Прохождение дистанции в среднем темпе 4 км.	1
64	Блокирование. Прямой нападающий удар на оценку.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъемов различными способами.	1
66	Прохождение дистанции 4 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности с 2-3 ускорениями по 150-200м.	1
67*	Тактические действия. Учебная игра.	1
68*	Торможение боковым соскальзыванием. Олимпийские чемпионы по зимним видам спорта.	1
69	Прохождение дистанции 4 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.	1
70	Тактические действия . Блокирование на оценку.	1
71	Торможение боковым соскальзыванием.	1
72	Прохождение дистанции 3/2км на время	1
73	Тактические действия. Игра по правилам на оценку	1
74,75	Коньковый ход.	2
76	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Плавание» Техника работы ног и рук кролем на груди.	1
77*	Способы транспортировки пострадавшего в воде. Техника работы рук и ног способом брасс. Чемпионы мира и олимпийских игр .	1
78*	Способы освобождения от захватов тонущего. Техника работы ног и рук кролем на спине.	1
79	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Легкая атлетика» Техника прыжка в высоту способом « перешагиванием», спиной.	1
80,81,82,83,847 ***	Прыжки в высоту с прямого разбега, способом «перешагиванием», спиной.	5
85*	Тестирование - Прыжок в длину с места. Основные правила соревнований по легкой атлетике.	1
86	Тестирование - Бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
87*	Спринтерский бег, эстафетный бег.Передача эстафетной палочки.	1

88	Тестирование -Челночный бег 3х10м	1
89	Тестирование -Челночный бег 4х9м	1
90	Тестирование- 200м	1
91	Тестирование – Бег 30м.с высокого старта.	1
92*	Тестирование – Бег 60м.с высокого старта. Физическая подготовка и укрепление здоровья.	1
93***	Кроссовая подготовка. Техника метания малого мяча.	1
94	Тестирование - Метание малого мяча.	1
95*	Техника прыжка в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
96	Тестирование - Прыжок в длину с разбега. Технико- тактические действия и правила игры в русскую «Лапту»	1
97	Тестирование -500/1000м	1
98	Организационно- методические указания. Инструктаж по технике безопасности по разделу « Футбол». Удары по летящему мячу подъемом ноги	1
99	Удары по катящему и летящему мячу подъемом ноги. Простейшие приемы восстановительного массажа.	1
100	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча и остановка грудью.	1
101	Элементы спортивного ориентирования: Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
102	Элементы спортивного ориентирования: Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Душко Михаил Николаевич

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022