

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа д. Согом»

Приложение 1
к основной образовательной программе основного
общего образования на 2021 – 2022 учебный год
МКОУ ХМР «СОШ д. Согом»

Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 5-9 класса
(350 часов)

Составитель программы: Чугайнов С. В.
учитель физической культуры

д. Согом
Ханты-Мансийский район
2021 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» В. И. Лях (М: Просвещение, 2017)

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

Программа обучения физической культуре направлена на:

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

Учащиеся должны знать:

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с

организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.Содержание учебного предмета (курса)

Знания о физической культуре

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия)
3. Физическая культура человека

Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

- гимнастика с основами акробатики;
- лёгкая атлетика;
- лыжные гонки;
- упражнения общеразвивающей направленности;

№	тема	Характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>

		Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
2	Способы двигательной деятельности	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.</p>
Физическое совершенствование		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр-ний. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
5	Лёгкая атлетика	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</p>

		<p>освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
6	Лыжная подготовка	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
7		
8	Прикладно - ориентированная подготовка	<p>Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>
10.	Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по</p>

		лыжной подготовке, по национальным видам спорта.
--	--	--

Учебно-методическое обеспечение:

1. Учебник «Физическая культура 5-9 классы» под общей редакцией В. И. Лях (М: Просвещение, 2017)
2. Программа по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов на основе традиций коренного населения Ханты-Мансийского автономного округа (М: Просвещение, Синявский Н. И. 2003).

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая
2. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластиковый детский
8. Рулетка измерительная
9. Лыжи детские (с креплениями и палками)
10. Сетка волейбольная
11. Аптечка
12. Мяч малый (теннисный)
13. Комплекты форм
14. Гранаты для метания(500г,700г)

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 кл

№ п/п	дата		Раздел программы, тема
	план	факт	
1			Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. Низкий старт и стартовый разгон.
2			Спец. беговые и прыжковые упражнения Низкий старт и старт разгон.
3			Бег (60 м) с высокого старта
4			Прыжки в длину с разбега
5			Прыжки в длину с разбега
6			Метание мяча 150 гр с разбега
7			Метание мяча 150 гр с разбега
8			Прыжки в высоту с разбега

9			Прыжки в высоту с разбега
10			Бег по пересечённой местности 1-2 км
11			Бег по пересечённой местности 1-2 км
12			Бег в медленном темпе 12 мин
13			Спортивные игры Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения.
14			Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры
15			Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.
16			Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.
17			Игра в баскетбол по упрощенным правилам
18			Игра в баскетбол по упрощенным правилам
19			Гимнастика с элементами акробатики. ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
20			Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.
21			Перестроения. Развитие скоростно-силовых качеств.
22			Акробатика. Развитие силовых качеств.
23			Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.
24			Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.
25			Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.
26			Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату.
27			Акробатическое соединение из разученных элементов.
28			Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор.
29			Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор
30			Упражнения на равновесие на бревне
31			Смешанные висы. Опорный прыжок.
32			Упражнения на гибкость. Лазание по канату
33			Лыжная подготовка. ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.
34			Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.
35			Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.
36			Подъем полу ёлочкой. Свободное катание до 2 км.
37			Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой».
38			Торможение и повороты переступанием.
39			Одновременно 2-х шажный ход.
40			Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.
41			Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.
42			Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.
43			Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.
44			Спортивные игры Техника безопасности на уроках спортивных игр по баскетболу. Ловля и передача мяча в парах и тройках.
45			Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.
46			Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении.
47			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча.
48			Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.
49			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
50			Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.
51			Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.

52			Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
53			Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений.
54			Спортивные игры ТБ на уроках по волейболу Перемещение вперед. Передача мяча над собой.
55			Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой
56			Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом.
57			Подача мяча, прием мяча. Комбинации из освоенных элементов.
58			Подача мяча. Игра. Помощь в судействе.
59			Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов
60			Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках л/атлетики. Варианты челночного бега.
61			Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.
62			Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.
63			Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием.
64			Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания.
65			Прыжки в высоту. Измерение результатов.
66			Метание с места. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.
67			Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов).
68			Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.
69			Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.
70			Метание мяча. Бег с изменением скорости, направления.

6 кл

№ п/п	дата		Раздел программы, тема
	план	факт	
1			Лёгкая атлетика. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в длину с места.
2			Бег в равномерном темпе. Высокий старт.
3			Бег 30 м. Бег в равномерном темпе.
4			Бег 30 м. Бег в равномерном темпе
5			Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.
6			Метание, Челночный бег 3x10
7			Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе.
8			Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.
9			Метание мяча на дальность

10			Метание различных снарядов из различных положений и на дальность
11			Бег по пересечённой местности
12			Бег по пересечённой местности
13			Спортивные игры Техника безопасности на уроках спортивных игр
14			Ведение мяча правой и левой рукой.
15			Передача и ловля мяча в квадрате, круге
16			Упражнения на быстроту и точность реакции.
17			Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места
18			Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций
19			Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики Строевые упражнения
20			Строевые упражнения, лазание по канату
21			Акробатика Страховка и помощь во время занятий
22			Акробатическое соединение из разученных элементов
23			Акробатическое соединение из разученных элементов
24			Лазанье по канату. Упражнения на равновесие
25			Упражнения на гимнастических скамейках, на бревне.
26			Упражнения на гимнастических скамейках, на бревне.
27			Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор.
28			Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор.
29			Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах
30			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
31			Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры.
32			Соскок с поворотом. Комбинация на брусках.
33			Лыжная подготовка. ТБ при занятиях лыжным спор Попеременный двух шажный ход.
34			Одновременный двух шажный ход.
35			Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.
36			Подъемы. Торможение
37			Подъемы и повороты
38			Ходьба на лыжах до 3.5 км

39		Прохождение дистанции
40		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.
41		Ходьба на лыжах.
42		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода.
43		Прохождение дистанции
44		Спортивные игры Техника безопасности на уроках спортивных игр по баскетболу. Ловля и передача мяча в парах и тройках.
45		Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.
46		Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении.
47		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча.
48		Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча.
49		Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.
50		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
51		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.
52		Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений.
53		Спортивные игры Правила Т/б при занятиях спортивными играми.
54		Передача мяча. Спец упражнения с мячом
55		Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах.
56		Приемы передачи мяча у сетки.
57		Прием мяча и передача у сетки.
58		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.
59		Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов
60		Лёгкая атлетика. ТБ во время занятий по легкой атлетике
61		Бег с ускорением до 50 м.
62		Правила самоконтроля и гигиены
63		Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием.
64		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
65		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
66		Бег по пересечённой местности
67		Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.

68			Бег и метание мяча на дальность
69			Правила самоконтроля и гигиены.
70			Бег с ускорением до 30 м.

7 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема
	план	факт	
1			Легкая атлетика Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт.
2			Прыжки с места. Метание малого мяча на дальность.
3			Челночный бег 3*10м.
4			Бег 60м (У). Метание малого мяча.
5			Метание теннисного мяча на дальность
6			Прыжки в длину с разбега
7			Бег 100 м. броски набивного мяча с шага.
8			Метание малого мяча на дальность
9			Бег 100 м на результат.
10			Полоса препятствий, 6-минутный бег.
11			Спортивные игры Т.Б. на уроках баскетбола. Броски с места, в движении.
12			Техника ведения мяча в разных стойках на месте, в движении
13			Позиционное нападение и личная защита
14			Взаимодействие двух игроков в защите и нападении
15			Ведение мяча в различной стойке, передачи на месте, в движении.
16			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
17			Комбинации и освоенных элементов техники перемещений
18			Игра по упрощенным правилам баскетбола.
19			Гимнастика Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
20			Элементы акробатики
21			Элементы акробатики
22			Акробатические соединения. Лазание по канату.

23		Акробатические соединения. Лазание по канату.
24		Опорный прыжок.
25		Опорный прыжок.
26		Опорный прыжок.
27		Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
28		Строевые упражнения, лазание, упражнения с набивными мячами
29		Строевые упражнения, Силовая подготовка
30		Строевые упражнения, полоса препятствий
31		Строевые упражнения, лазание
32		Строевые упражнения, лазание
33		Лыжная подготовка Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.
34		Одновременный одношажный ход
35		Ходьба на лыжах, торможение
36		Ходьба на лыжах.
37		Спуски. Прохождение дистанции
38		Прохождение дистанции.
39		Прохождение дистанции 3 км
40		Коньковый ход
41		Одновременный одношажный ход
42		Торможение и поворот «плугом»
43		Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении
44		Переход с попеременных ходов на одновременные
45		Подъемы и спуски
46		Прохождение дистанции 4,5км
47		Прохождение дистанции 4,5км
48		Торможение и поворот «плугом»
49		Одновременный одношажный ход
50		Прохождение дистанции
51		Прохождение дистанции
52		Прохождение дистанции
53		Спортивные игры Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры.

54			Приемы снизу в паре. Верхняя подача мяча
55			Верхняя подача через сетку, прием снизу в зону 3-2, 3- 4
56			Передача через сетку, стоя спиной к ней, прием сверху, снизу
57			Совершенствование ин технике перемещений и владения мячом
58			Учебно-тренировочная игра. Жесты судьи
59			Нижняя подача (У), работа в паре, тройках.
60			Прием отскоком от сетки. Игра в волейбол.
61			Легкая атлетика Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжки с места
62			Низкий старт
63			Бег 30 м (У).
64			Метание малого мяча с 3-4 шагов разбега на дальность.
65			Метание малого мяча
66			Прыжки в длину с разбега
67			Равномерный бег до 10 мин
68			Бег 100 м (У).
69			Эстафетный бег
70			Бег. Полоса препятствий

8 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема
	план	факт	
1			Легкая атлетика Т. Б. на уроках л/атлетики
2			Низкий старт
3			Высокий старт
4			Прыжок в длину с места
5			Челночный бег
6			Бег на результат 60м.
7			Метание теннисного мяча на дальность с разбега
8			Бег на результат 100 м

9			Бег в равномерном темпе
10			Бег на 2000 м
11			Спортивные игры Т. Б. на уроках по спортивным играм. Передача мяча на месте
12			Бросок мяча от плеча после ведения
13			Штрафной бросок
14			Передача мяча в движении
15			Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.
16			Нападение быстрым прорывом
17			Совершенствования техники защиты
18			Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.
19			Гимнастика. Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения
20			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
21			Акробатические упражнения
22			Акробатические упражнения
23			Совершенствование акробатических соединений
24			Опорный прыжок ноги врозь
25			Акробатика
26			Опорный прыжок ноги врозь
27			Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами
28			Полоса препятствий
29			Упражнения с гимнастической скамейкой
30			Упражнения с гимнастической скамейкой
31			Полоса препятствий
32			Эстафета с использованием спортивного инвентаря
33			Лыжная подготовка Т. Б. на уроках лыжной подготовки.
34			Коньковый ход
35			Коньковый ход,
36			Подъемы и спуски
37			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
38			Одновременный одношажный ход
39			Прохождение дистанции

40			Повороты переступанием, на месте махом.
41			Повороты переступанием, на месте махом.
42			Переход с хода на ход в зависимости от дистанции
43			Повороты переступанием, на месте махом.
44			Прохождение дистанции 4,5 км
45			Прохождение дистанции 4,5 км
46			Коньковый ход
47			Коньковый ход,
48			Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)
49			Прохождение дистанции 4,5 км
50			Коньковый ход,
51			Коньковый ход,
52			Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)
53			Спортивные игры Т. Б. на уроках по волейболу
54			Варианты техники передачи мяча
55			Варианты техники приёма и передачи мяча
56			Нижняя подача
57			Верхняя подача
58			Варианты нападающего удара через сетку
59			Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.
60			Варианты техники приёма и передачи мяча
61			Легкая атлетика Т. Б. на уроках л/атлетике.
62			Прыжки в высоту способом «ножницы»
63			Метание малого мяча
64			Прыжки в длину с разбега
65			Метания набивных мячей
66			Бег на 2000 м
67			Эстафетный бег 4\ 200
68			Бег с изменением темпа и ритма шага
69			Бег на результат 100 м
70			Бег в равномерном темпе

9 класс

№ п/п	дата		Раздел программы, тема
	план	факт	
1			Легкая атлетика Т. Б. на уроках л/атлетики
2			Низкий старт
3			Высокий старт
4			Прыжок в длину с места
5			Челночный бег
6			Бег на результат 60м.
7			Метание теннисного мяча на дальность с места,
8			Бег на результат 100 м
9			Бег в равномерном темпе
10			Бег на 2000 м
11			Спортивные игры Т. Б. на уроках спортивных игр. Передача мяча на месте
12			Бросок мяча от плеча после ведения
13			Штрафной бросок
14			Передача мяча в движении
15			Передача мяча
16			Перемещения в стойке с изменением направления.
17			Нападение быстрым прорывом
18			Совершенствования техники защиты
19			Гимнастика Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения
20			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
21			Акробатические упражнения
22			Совершенствование акробатических соединений

23			Опорный прыжок ноги врозь
24			Опорный прыжок ноги врозь
25			Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами
26			Полоса препятствий
27			Упражнения с гимнастической скамейкой
28			Упражнения с гимнастической скамейкой
29			Полоса препятствий
30			Эстафета с использованием спортивного инвентаря
31			Полоса препятствий
32			Упражнения с гимнастической скамейкой
33			Лыжная подготовка Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.
34			Коньковый ход,
35			Коньковый ход
36			Подъемы и спуски
37			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
38			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
39			Повороты переступанием, на месте махом.
40			Переход с хода на ход в зависимости от дистанции
41			Повороты переступанием, на месте махом.
42			Прохождение дистанции 4,5км
43			Виды лыжного спорта
44			Прохождение дистанции 4,5км
45			Коньковый ход
46			Коньковый ход,
47			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
48			Коньковый ход
49			Подъемы и спуски
50			Коньковый ход
51			Коньковый ход
52			Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
53			Спортивные игры Т.Б. на уроках волейбола.

54			Варианты техники передачи мяча
55			Варианты подач мяча
56			Отбивание кулаком
57			Варианты нападающего удара через сетку
58			Игра по упрощенным правилам волейбола
59			Комбинация из освоенных элементов техники игры
60			Варианты техники приёма и передачи мяча
61			Легкая атлетика Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.
62			Прыжки в высоту способом «ножницы»
63			Метания набивных мячей
64			Бег на 2000 м
65			Эстафетный бег 4\ 200
66			Бег с изменением темпа и ритма шага
67			Бег на результат 100м
68			Бег по пересечённой местности
69			Бег по пересечённой местности
70			Бег по пересечённой местности