|  |
| --- |
| Утверждено приказом директора  МБОУ Гимназия №1 им. В.А.Сайбеля  № 83/2-А от 30 августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре,**

**на 2024-2025 учебный год**

**5-9 класс**

**учитель высшей квалификационной категории**

**Черная Татьяна Михайловна**

**Составила программу учитель физической культуры**

**Черная Татьяна Михайловна**

**г. Артем**

**2024**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями и поправками в ФОП НОО, ООО и СОО . Программа по предмету «Физическая культура» для 5- 9 классов 2 часа в неделю-34 учебных недели.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе. В новой Концепции преподавания учебного предмета физическая культура в образовательных организациях Российской Федерации (2018 год) широкое применение находят интеграция уроков физической культуры с уроками по другим предметам -истории, ОБЖ, биологии, физики, определены цель и задачи, на основе которых и составлена программа.

***Целью*** школьного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс в основной школе по физической культуре ориентируется на решение следующих **задач:**

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена:

• на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень образования | Начальное общее образование | | | | Основное общее образование | | | | | Среднее (полное) общее образование  (базовый уровень) | |
| Классы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Часы  в неделю | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  |  |

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы содержат сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности*.*

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»,*** наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Личностные, метапредметные и предметные  
результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские 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;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

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

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты характеризуют** уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

•бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• 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 речью, 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;

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

***В области физической культуры:***

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;

• 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** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

***В области познавательной культуры:***

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания 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;

•способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

•способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

•способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Физическая культура**

**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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Акробатические упражнения и комбинации

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Модуль Спортивный туризм.*** Передвижение по азимуту. Разжигание костра

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

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Модуль Перетягивание каната.** Силовые упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Знания о физической культуре**

*Ученик научится:*

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

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Ученик 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, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Ученик научится:*

•использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в длину);

• выполнять передвижения в бассейне , демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик получит возможность научиться:*

• *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

• *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

• *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

• *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Планирование учебного материала I четверть, 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях лёгкой атлетикой, кроссовой подготовкой в спортивном зале, на открытой площадке | х | | Х | | х | | х | | х | | х | | х | | Х | | Х | | х | | х | | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры | х | | Х | | х | | х | | х | | х | | х | | Х | | Х | | х | | х | | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | | Х | | х | | х | | х | | х | | х | | Х | | Х | | х | | х | | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте | х | | Х | | х | | х | | х | | х | | х | | Х | | Х | | х | | х | | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Лёгкая атлетика ( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт | Р | | З | | С | | У | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  | | Р | | З | | С | | У | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  | |  | | Р | | З | | С | | У | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30-60м |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Х | | Х | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м Интеграция с уроком физики |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Х | | Х | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Х | | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Р | | З | | С | | У |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в гору |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Р | | З | | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление препятствий |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Р | | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | Р | | З | | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе 10 мин |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры (электронный ресурс*** [***https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/***](https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/) ***)*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Снайперы» | х | |  | |  | |  | | х | |  | |  | |  | | х | |  | |  | |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мяч Капитану» |  | | х | |  | |  | |  | | х | |  | |  | |  | | х | |  | |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Салки маршем» |  | |  | | х | |  | |  | |  | | х | |  | |  | |  | | х | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Мини-Футбол (электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу неподвижному |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу катающемуся |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Модуль Спортивный туризм (***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Определение туристического шага» | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горизонтальные, вертикальные препятствия | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | | х | | х | | х | | х | | х | | х | | х | | Х | | х | | х | | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала II четверть, 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом и волейболом*** | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте и в движении | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Волейбол (***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи и приемы мяча на месте | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий 1,2,3,4 |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (Одиноч., групп) |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приём подачи |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | С | С | С | С | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в парах |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Баскетбол (***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника передвижения, повороты | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача на месте и в движении |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Введение с изменением скорости, направления, высоты отскока |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача одной рукой от плеча после ведения |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые тактические действия | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х | Х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в движении Интеграция с уроком англ. Языка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища за 30 сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений для развития силы  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала III четверть, 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный  материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях плаванием в бассейне, в открытом водоёме. ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях гимнастикой | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте и в движении | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Плавание (***[***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение по дну | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание в воду |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Погружение в воду |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на груди, боку, спине |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гребковые движения |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спад в воду с высокого бортика |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соскок в воду с высокого бортика |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание кролем на груди |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание кролем на спине |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проплывание 25м вольным стилем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проплывание 50м вольным стилем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (http://kzq.narod.ru)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперёд, назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на стопах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мост из положения лёжа» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатическая комбинация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазанье по канату Интеграция с уроком истории |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала IV четверть, 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ***, кроссовой подготовкой в спортивном зале и на открытой площадке | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| ***Основы знаний***. Туристические походы как одна из форм активного отдыха | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х |  | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Лёгкая атлетика ( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | С | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных качеств |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в гору Интеграция с уроком ОБЖ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Мини-футбол (электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу неподвижному |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу катающемуся |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |
| ***Модуль Спортивный туризм*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определения «туристического шага» |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горизонтальные, вертикальные препятствия |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры (электронный ресурс*** [***https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/***](https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/) ***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Снайперы» |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мяч капитану» |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга) ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала I четверть, 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный  Материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях лёгкой атлетикой, кроссовой подготовкой в спортивном зале, на открытой площадке | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | Х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | Х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Лёгкая атлетика ( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30-60м |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе 10 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры(электронный ресурс*** [***https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/***](https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/) ***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Снайперы» | х |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мяч Капитану» |  | х |  |  |  | х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Салки маршем» |  |  | х |  |  |  | Х |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Метка в цель» |  |  |  |  | х |  |  | Х |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Мини-Футбол (электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу неподвижному |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу катающемуся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Модуль спортивный туризм (***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Определение туристического шага» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горизонтальные, вертикальные препятствия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) Интеграция с уроком физики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинг ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала II четверть, 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом и волейболом*** | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте и в движении | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Волейбол (***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передачи и приемы мяча на месте | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий 1,2,3,4 |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (Одиноч., групп) |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приём подачи |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Баскетбол(***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника передвижения, повороты |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача на месте и в движении |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Введение с изменением скорости, направления, высоты отскока |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача одной рукой от плеча после ведения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении Интеграция с уроком истории |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые тактические действия | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в движении |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища ща за 30 сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений для развития силы  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | Х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала III четверть, 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях плаванием в бассейне, в открытом водоёме. ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях гимнастикой | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте и в движении | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Плавание (***[***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение по дну | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание в воду |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Погружение в воду |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на груди, боку, спине |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гребковые движения |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спад в воду с высокого бортика |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соскок в воду с высокого бортика |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание кролем на груди |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание кролем на спине |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проплывание 25м вольным стилем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проплывание 50м вольным стилем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (http://kzq.narod.ru)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперёд, назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на стопах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мост из положения лёжа» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатическая комбинация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазанье по канату Интеграция с уроком физики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната*** | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала IV четверть, 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ***, кроссовой подготовкой в спортивном зале и на открытой площадке | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х |  |  |  |  |  |  |
| ***Основы знаний***. Туристические походы как одна из форм активного отдыха | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |
| ***Лёгкая атлетика ( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных качеств |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Мини-футбол (электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу неподвижному |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу катающемуся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Модуль спортивный туризм(***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определения «туристического шага» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горизонтальные, вертикальные препятствия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) Интеграция с уроком ОБЖ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры(электронный ресурс*** [***https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/***](https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/) ***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Снайперы» |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мяч капитану» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х |  |  |  |  |  |  |
| ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала I четверть, 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях лёгкой атлетикой, кроссовой подготовкой в спортивном зале, на открытой площадке | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Лёгкая атлетика ( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 30-60м |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 100м |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в равномерном темпе 10 мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры (электронный ресурс*** [***https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/***](https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/) ***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Снайперы» | х |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мяч Капитану» |  | х |  |  |  | х |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Салки маршем» |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Метка в цель» |  |  |  |  | х |  |  | х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Мини-Футбол (электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу неподвижному |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу катающемуся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Модуль Спортивный туризм***  ***(***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Определение туристического шага» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горизонтальные, вертикальные препятствия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) Интеграция с уроком физики |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга)  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала II четверть, 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструктаж по ТБ и охране труда | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самомассаж, релаксация — общие представления | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте, в движении | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол ***(***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча на месте | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар 1, 2, 3, 4 |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (одиноч., групп.) |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в бросках |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол***(***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля высоко летящего мяча |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок с места 1 рукой с дальней дистанции |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок Интеграция с уроком англ.яз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении после 2 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение и передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала III четверть, 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях плаванием в бассейне, в открытом водоёме. ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях гимнастикой | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте и в движении | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Плавание (***[***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение по дну | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Дыхание в воду |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Погружение в воду |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скольжение на груди, боку, спине |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гребковые движения |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спад в воду с высокого бортика |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Соскок в воду с высокого бортика |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание кролем на груди |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плавание кролем на спине |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проплывание 25м вольным стилем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Проплывание 50м вольным стилем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (http://kzq.narod.ru)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперёд, назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на стопах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мост из положения лёжа» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатическая комбинация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | З | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазанье по канату Интеграция с уроком физики |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на IV четверть, 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| ***Инструктаж по ТБ***, кроссовой подготовкой в спортивном зале и на открытой площадке | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| ***Основы знаний***. Туристические походы как одна из форм активного отдыха | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |
| ***Лёгкая атлетика ( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий старт | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростных качеств |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие выносливости |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кроссовая подготовка (***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег в гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Мини-футбол (электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу неподвижному |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу катающемуся |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча Интеграция с уроком ОБЖ |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперёд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Модуль Спортивный туризм***  ***(***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Определения «туристического шага» | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Горизонтальные, вертикальные препятствия |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (выносливость) |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ (сила) |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересечённой местности |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Подвижные игры (электронный ресурс*** [***https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/***](https://allright.com/blog/2021/03/24/top-10-podvizhnyh-igr-dlyadetej/) ***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Снайперы» |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мяч капитану» |  |  |  | Х |  |  |  |  |  | Х |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната*** | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | Х | х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс упражнений для развития силы  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на I четверть, 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструктаж по ТБ и охране труда | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила ведения дневника. Самонаблюдение за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения ОРУ на месте, в движении | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финиширование |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разгона |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель на дальность | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с места |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка ***(***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег (12 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  | р | 3 | с | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег под гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление вертикальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с горы Интеграция с уроком физика |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой 2мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание ног 45 градусов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол, баскетбол***(***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***) (***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мини-футбол по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мини-футбол ***(электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка футболиста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение футболиста лицом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение футболиста спиной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение футболиста приставными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | З | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение футболиста скоростным бегом |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег Зх10м |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Модуль Спортивный туризм  ***(***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская помощь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплексы упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на II четверть, 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструктаж по ТБ и охране труда | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самомассаж, релаксация — общие представления | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте, в движении | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол***(***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча на месте | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар 1, 2, 3, 4 |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (одиноч., групп.) |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача в бросках |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол ***(***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ловля высоко летящего мяча |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок с места 1 рукой с дальней дистанции |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок Интеграция с уроком англ.яз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении после 2 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение и передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплексы упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала III четверть, 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях плаванием в бассейне, в открытом водоёме. ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях гимнастикой | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Строевые упражнения | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ОРУ на месте и в движении | х | х | х | Х | х | х | х | х | х | х | х | х | Х | Х | х | Х | х | х | х | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ***Плавание (***[***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Передвижение по дну | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Дыхание в воду |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Погружение в воду |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Скольжение на груди, боку, спине |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Гребковые движения |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Спад в воду с высокого бортика |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Соскок в воду с высокого бортика |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Плавание кролем на груди |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Плавание кролем на спине |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ***Контрольные упражнения*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Проплывание 25м вольным стилем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Проплывание 50м вольным стилем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики (http://kzq.narod.ru)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Кувырок вперёд, назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Стойка на стопах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| «Мост из положения лёжа» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Акробатическая комбинация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Гимнастическая полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | с | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Лазанье по канату Интеграция с уроком история |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Наклоны вперед из положения стоя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Поднимание туловища за 30 секунд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Сгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность Модуль Перетягивание каната |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Инструктаж по ТБ и охране труда | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |
| Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте, в движении | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика ***( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финиширование |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разгона |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель на дальность | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночные бег |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с места |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м Интеграция с уроком ОБЖ |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка ***(***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег (12 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег под гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приседание за 30 сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Подтягивание на высокой и низкой перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на IV четверть, 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Волейбол, баскетбол ***(***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)(***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |
| Мини-футбол по упрощенным правилам | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |
| Мини-футбол ***(электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удары по мячу |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Остановка мяча |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ведение и остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выбрасывание из-за боковой линии |  |  |  |  |  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в полном приседе |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Модуль Спортивный туризм  ***(***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская помощь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление вертикальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на I четверть, 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструктаж по ТБ и охране труда | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила ведения дневника. Самонаблюдение за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения ОРУ на месте, в движении | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Легкая атлетика ***( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий старт | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стартовый разгон |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Финиширование |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с разгона |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание мяча в цель на дальность | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок с места |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кроссовая подготовка ***(***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Равномерный бег (12 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  | р | 3 | с | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег под гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальные беговые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление вертикальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с горы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой 2мин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание ног 45 градусов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол, баскетбол***(***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)(***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мини-футбол по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мини-футбол ***(электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка футболиста |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение футболиста лицом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение футболиста спиной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение футболиста приставными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемещение футболиста скоростным бегом |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег Зх10м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Модуль Спортивный туризм  ***(***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Медицинская помощь Интеграция с уроком биология |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Преодоление горизонтальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплексы упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на II четверть, 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Инструктаж по ТБ и охране труда | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  |  |  | \ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Самомассаж, релаксация — общие представления | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Строевые упражнения | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| ОРУ на месте, в движении | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Волейбол ***(***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Передача и прием мяча на месте | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Верхняя передача из глубины площадки |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Нападающий удар 1, 2, 3, 4 |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Блокирование (одиноч., групп.) |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Верхняя прямая подача Интеграция с уроком история |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прием подачи |  |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Учебно-тренировочная игра | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Передача в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Передача в бросках |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Баскетбол***(***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ловля высоко летящего мяча |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бросок с места 1 рукой с дальней дистанции |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Штрафной бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бросок в движении после 2 шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |  |  |  | х | х | х | х | х | Х | х | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бросок с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ведение и передача мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность МодулППеретягивание каната |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| МОДУЛЬ Перетягивание каната | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

I

**Планирование учебного материала на III четверть, 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструктаж по ТБ и охране труда | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила соревнования по одному из базовых видов спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика) | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые упражнения | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОРУ на месте, в движении | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол***(***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча на месте и в движении | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении после 2 шагов |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  | , |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок 1 рукой в прыжке после ловли в движении |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и броски с ведением |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  | с | с | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бросок в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Штрафной бросок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол ***(***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача и прием мяча на месте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя передача из глубины площадки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Нападающий удар 1, 2, 3, 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача из з. 3 в з. 3, 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блокирование (одиноч., групп.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Верхняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прием подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Групповые и командные тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прем подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча под собой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики ***(http://kzq.narod.ru)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кувырок вперед, назад |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на лопатках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Мост из положения лежа» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Акробатическая комбинация Интеграция с уроком биология |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гимнастическая полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лазанье по канату |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклоны вперед из положения стоя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища за 30 секунд |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| МОДУЛЬ Перетягивание каната  ***МОДУЛЬ «СПОРТ»*** Физическая подготовка к выполнению нормативов ГТО | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Планирование учебного материала на IV четверть, 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дата, номер урока | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |  |  |  |  |  |  | |
| Инструктаж по ТБ и охране труда | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |
| Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |
| Строевые упражнения | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |
| ОРУ на месте, в движении | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |
| Легкая атлетика ***( электронный ресурс*** [***http://spo.1september.ru***](http://spo.1september.ru)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Низкий старт | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Стартовый разгон |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Финиширование |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Эстафетный бег |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжок в длину с разгона |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Метание мяча в цель на дальность | р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Челночные бег |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжок с места |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Кроссовая подготовка ***(***[***http://metodsovet.su/forum/***](http://metodsovet.su/forum/)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Равномерный бег (12 мин) |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег под гору |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | 3 | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Приседание за 30 сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Подтягивание на высокой и низкой перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Волейбол, баскетбол ***(***[***https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt\_uroka\_volejbol\_092012.html***](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/konspekt_uroka_volejbol_092012.html)***)(***[***http://www.bibliofond.ru***](http://www.bibliofond.ru)***)*** | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |
| Мини-футбол по упрощенным правилам | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | Х | Х | Х | Х |  |  |  |  |  |  | |
| Мини-футбол ***(электронный ресурс*** [***https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html***](https://multiurok.ru/files/konspiekt-uroka-po-mini-futbolu.html)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Удары по мячу |  |  |  |  |  | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Остановка мяча Интеграция с уроком ОБЖ |  |  |  |  |  |  | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ведение и остановка мяча |  |  |  |  |  |  |  | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Выбрасывание из-за боковой линии |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжки в полном приседе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Модуль Спортивный туризм  ***(***[***http://metodsovet.su***](http://metodsovet.su)***)*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Медицинская помощь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Преодоление вертикальных препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Контрольные упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Бег по пересеченной местности |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Х |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**График контрольных нормативов по физической культуре**

**для 5 класса**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг Ф П | Результат- зачет |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя | Прыжок с места | Техника выполнения - зачет, результат |
| 4неделя | Теория-правила поведения при выполнении физических упражнений | Тестирование - зачет |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Отжимание, подтягивание | Результат, техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Челночный бег 3 по 10 | Результат - зачет |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров | Результат, техника бега - зачет |
| 4неделя | Теория-профилактика вредных привычек | Тестирование – зачет |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 1 минута | Результат - зачет |
| 4неделя | Теория Активный отдых и формы его организации | Тестирование - зачет |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча над собой | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Передача мяча в парах | Результат - зачет |
| 3неделя | Поднимание туловища | Результат - зачет |
| 4неделя | Теория - Олимпийские игры древности | Тестирование - зачет |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2неделя | Дыхание в воду | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя | Погружение в воду | Техника выполнения - зачет |
| 4неделя | Теория – правила поведения в бассейне | Тестирование – зачет |

**Январь**

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Спад в воду с высокого бортика | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Передвижение на дорожке | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя | Гребковое движение | Техника выполнения - зачет |
| 4неделя | Теория – техника безопасности старта пловца | Тестирование – зачет |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Проплывание 25м вольным стилем | Результат |
| 2неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя | Ведение мяча в движении | Техника выполнения - зачет |
| 4неделя | Теория – правила игры в баскетбол | Тестирование - зачет |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча в парах | Техника выполнения - зачет |
| 2неделя | Передача мяча в тройках | Техника выполнения - зачет |
| 3неделя | Учебная игра в команде | Техника выполнения - зачет |
| 4неделя | Теория – Правила игры в баскетбол | Тестирование - зачет |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 2неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 3неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат - зачет |
| 4неделя | Теория – Самоанализ общей физической подготовки | Тестирование - зачет |

**График контрольных нормативов по физической культуре**

**для 6 класса**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг Ф П | Результат |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжок с места | Техника выполнения, результат |
| 4неделя | Теория Правила поведения при выполнении физических упражнений | Тестирование |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Отжимание, подтягивание | Результат, техника выполнения |
| 2неделя | Челночный бег | Результат |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров | Результат, техника бега |
| 4неделя | Теория-профилактика травматизма | Тестирование |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 1 минута | Результат |
| 4неделя | Теория-профилактика вредных привычек | Тестирование |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча над собой | Техника выполнения |
| 2недея | Передача мяча в парах | Результат |
| 3неделя | Поднимание туловища | Результат |
| 4неделя | Теория Олимпийские игры древности | Тестирование |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2неделя | Дыхание в воду | Техника выполнения |
| 3неделя | Погружение в воду | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Требования к технике безопасности и охране труда | Тестирование |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Спад в воду с высокого бортика | Техника выполнения |
| 2неделя | Передвижение на дорожке | Техника выполнения |
| 3неделя | Гребковое движение | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – виды спорта в программе Олимпийских игр | Тестирование |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Проплывание 25м вольным стилем | Результат |
| 2неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения |
| 3неделя | Ведение мяча в движении | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Доврачебная помощь во время занятий ФК | Тестирование |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча в парах | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в тройках | Техника выполнения |
| 3неделя | Учебная игра в команде | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Организация и проведение туристических походов | Тестирование |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 2неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 3неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 4неделя | Теория – Здоровье и здоровый образ жизни | Тестирование |

**График контрольных нормативов по физической культуре**

**для 7 класса**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг Ф П | Результат |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжок с места | Техника выполнения, результат |
| 4неделя | Теория Физические качества. Физическая нагрузка | Тестирование |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Отжимание, подтягивание | Результат, техника выполнения |
| 2неделя | Челночный бег | Результат |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров | Результат, техника бега |
| 4неделя | Теория Утренняя зарядка. Физкультминутка | Показ упражнений |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 1,5 минута | Результат |
| 4неделя | Теория Основы организации пеших туристических походов | Тестирование |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча над собой | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах | Результат |
| 3неделя | Поднимание туловища | Результат |
| 4неделя | Теория Олимпийские игры современности | Тестирование |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2неделя | Скольжение на груди | Техника выполнения |
| 3неделя | Скольжение на спине | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Значение разминки для занятий в бассейне | Тестирование |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Соскок в воду с высокого бортика | Техника выполнения |
| 2неделя | Плавание кролем на груди | Техника выполнения |
| 3неделя | Плавание на спине | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – История летних Олимпийских игр | Тестирование |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Эстафетное плавание | Техника выполнения |
| 2неделя | Проплывание 50м кролем | Результат |
| 3неделя | Скольжение на груди, спине, боком | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Советские, российские олимпийские чемпионы по плаванию | Тестирование |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Ведение мяча в движении | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в движении | Техника выполнения |
| 3неделя | Ведение мяча «змейкой» | Результат |
| 4неделя | Теория – Правила игры в баскетбол | Тестирование |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 2неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 3неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 4неделя | Теория-Самоанализ общей физической подготовки | Сообщение |

**График контрольных нормативов по физической культуре**

**для 8 класса**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг Ф П | Результат |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжок с места | Техника выполнения, результат |
| 4неделя | Теория-режим дня, повышение работоспособности | Реферат |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Отжимание, подтягивание | Результат, техника выполнения |
| 2неделя | Челночный бег | Результат |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров | Результат, техника бега |
| 4неделя | Теория-развитие физической культуры в России | Тестирование |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 2 минуты | Результат |
| 4неделя | Теория-техника безопасности при выполнении физических упражнений | Тестирование |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча над собой | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах | Результат |
| 3неделя | Поднимание туловища | Результат |
| 4неделя | Теория Виды спорта на Олимпийских играх | Тестирование |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2неделя | Скольжение на груди | Техника выполнения |
| 3неделя | Скольжение на спине | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Значение разминки для занятий в бассейне | Тестирование |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Соскок в воду с высокого бортика | Техника выполнения |
| 2неделя | Плавание кролем на груди | Техника выполнения |
| 3неделя | Плавание на спине | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – История древних Олимпийских игр | Тестирование |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Эстафетное плавание | Техника выполнения |
| 2неделя | Проплывание 50м кролем | Результат |
| 3неделя | Скольжение на груди, спине, боком | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Советские, российские олимпийские чемпионы по плаванию | Тестирование |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Ведение мяча в движении | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в движении | Техника выполнения |
| 3неделя | Ведение мяча «змейкой» | Результат |
| 4неделя | Теория – Правила игры в баскетбол | Тестирование |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 2неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 3неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 4неделя | Самоанализ общей физической подготовки | Сообщение |

**График контрольных нормативов по физической культуре**

**для 9 класса**

**Сентябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг Ф П | Результат |
| 2неделя | Низкий/ высокий старт | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжок с места | Техника выполнения, результат |
| 4неделя | Теория Оздоровительные системы физического воспитания | Тестирование |

**Октябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Отжимание, подтягивание | Результат, техника выполнения |
| 2неделя | Челночный бег | Результат |
| 3неделя | Кросс 600-800 метров | Результат, техника бега |
| 4неделя | Теория Физическая культура в организации учебного процесса | Тестирование |

**Ноябрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча на месте | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах, в движении | Техника выполнения |
| 3неделя | Прыжки на скакалке 3 минуты | Результат |
| 4неделя | Теория Индивидуальные комплексы упражнений | Реферат |

**Декабрь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача мяча над собой | Техника выполнения |
| 2неделя | Передача мяча в парах | Результат |
| 3неделя | Поднимание туловища | Результат |
| 4неделя | Теория Современные олимпийские игры | Тестирование |

**Январь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2неделя | Бросок на месте | Техника выполнения |
| 3неделя | Скольжение на спине | Результат |
| 4неделя | Теория – Правила игры в баскетбол | Тестирование |

**Февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Бросок в движении после двух шагов | Техника выполнения |
| 2неделя | Бросок 1 рукой после ловли в движении | Техника выполнения |
| 3неделя | Групповые тактические действия | Результат |
| 4неделя | Теория – История развития баскетбола | Тестирование |

**Март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Передача и приём мяча на месте | Техника выполнения |
| 2неделя | Блокирование (одиночное) | Техника выполнения |
| 3неделя | Приём подачи | Техника выполнения |
| 4неделя | Теория – Правила игры в баскетбол | Тестирование |

**Апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Нападающий удар | Техника выполнения |
| 2неделя | Верхняя прямая подача | Техника выполнения |
| 3неделя | Командные тактические действия | Результат |
| 4неделя | Теория – История развития волейбола | Тестирование |

**Май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 2неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 3неделя | Мониторинг физической подготовленности | Результат |
| 4неделя | Теория - Самоанализ общей физической подготовки | Сообщение |