СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 37»

_____ О.С. Маргатская

« » 20___г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 37»

_____ Л.Л. Апанаева

« » 20___г.

приказ № _____

Приложение к ООП ООО
Приказ № ___от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 5-9 классов

Составитель программы: учитель физической культуры
Загарских Юлия Александровна
Юркова Яна Александровна

Новокузнецкий городской округ, 2020 г

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

12) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

13) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

14) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

15) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

16) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления

осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

17) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

18) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

19) смысловое чтение;

20) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

21) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

22) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

23) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения программы:

24) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

25) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

26) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

27) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
5 класс	
рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
6 класс	
раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
7 класс	
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
8 класс	
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
самостоятельно проводить занятия по	осуществлять судейство по одному из

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;	осваиваемых видов спорта;
9 класс	
выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;	выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития,
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;	характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;	
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;	
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;	
понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;	
владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создать	

основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;	
приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; осваивать умение оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;	
расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;	
формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	

физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

5 класс.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

6 класс.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. В процессе урока изучаются следующие темы: Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Режим дня и его основное содержание.

7 класс.

Физические упражнения и игры в Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы.

Физическая культура в современном обществе. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» Гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Индивидуальные комплексы адаптативной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.

8 класс.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Физическая культура человека. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

9 класс.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

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

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

3. Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	в процессе урока
2.	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	в процессе урока
3.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	в процессе урока
4.	**Легкая атлетика** Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания	в процессе урока 12 6 4
5.	**Гимнастика** Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Висы и упоры Строевая подготовка	в процессе урока 6 4 3 5
6.	**Лыжная подготовка** Освоение лыжных ходов и элементов.	12

7.	Баскетбол Футбол Волейбол	33 10 9
8.	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	в процессе урока 1

№ п/п	Темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	в процессе урока
2	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	в процессе урока
3	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	в процессе урока
4	Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	
5	Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы адаптативной и корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	в процессе урока
6	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры.	
7	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.	
8	Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	
9	Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча	в процессе урока 12 6
10	Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Висы и упоры Строевая подготовка	в процессе урока 6 4 5 3
11	Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	в процессе урока 12
12	Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	в процессе урока 33 10 9

13	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	в процессе урока 1

6 класс

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	ИФситзоирчиеяскфаиязпиочдегсоктоойв**к**уалиьтеуерс ывязь с укреплением зФдиозриочвеьсяк, иреазувпиртаиженмефн**и**язиичеисгкриыхвкКачиеесвтс вк.ой Руси, ФМиозсикчоев**ск**аоямкгуолсьутдуаррастчвеел.оПв**е**кр	в пвропцреосцсеессуеро украока
2	ЗНнаашн**и**яс	в процессе урока
2	БФеигзоивчыеескуапяражкнуленьтиуяра в современном обществе. ПФриызкжуклоьвтыуреаупирасжпонретнивя	в процессе6урока 12 4
3	ЗТнеаонриетяиочефсикзииечезснкаонйиякудльлтяурве ыполнения нормативов ВАскеррообсаст**и**йчсексокгиое упражненфииязкультурно-спортивного	в процессе урока 6 4
3	РВеижсыимидунпяоирыего основное содержание. СИтнрдоиеввиадяупаолдьнгоытеовккаомплексы	в процессе3урока 5
4	кЗонрарн**и**гяиоруфюизщиечйесфкоийзикчуелськтоуйр екультуры.	в процессе урока 10
45	ЗВнсаенстиояр**о** нфниезеичиесгкаорймкоунлиьчтнуор**е** физическое развитие, вБраесдкнетыбеолпривычки, допинг. Личная	в процессе урока 35 10
5	ВСаомлеойнбаобл**ю**дение и самоконтроль. Измерение	9
6	рСепзоесровбоыв одрвгиагнаитезмьансойполмеояштеьлюьнфоустник и	в процессе урока
6	кПоемрпваляекпс**о**мводщлья иутсраемнонпеоймзоащряьдвкои время занятий	1
7	Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча	в процессе урока 12 6 4
8	Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Висы и упоры Строевая подготовка	в процессе урока 6 4 3 5
9	Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	в процессе урока 10
10	Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	в процессе урока 35 10 9
11	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	в процессе урока 1

класс

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре Беговые упражнения Прыжковые упражнения Метания малого мяча	в процессе урока 12 6 4
2	Знания о физической культуре Акробатические упражнения Опорные прыжки Висы и упоры Строевая подготовка	в процессе урока 6 4 3 5
3	Знания о физической культуре Освоение лыжных ходов	в процессе урока 10
4	Знания о физической культуре Баскетбол Футбол Волейбол	в процессе урока 35 10 9
5	Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	В процессе урока 1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол- во часов	Примечания
1.		Т. Б. на уроке. Высокий старт до 15 м.	1	
2.		Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1	
3.		Скоростной бег до 40 м.	1	
4.		Бег на результат 60 м.	1	
5.		Челночный бег.	1	
6.		Бег до 12 минут.	1	
7.		Бег 1000 м.	1	
8.		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
9.		Прыжок в длину «согнув ноги».	1	
10.		Прыжок в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1	
11.		Метание теннисного мяча на дальность	1	
12.		Бросок набивного мяча.	1	
13.		Т. Б. на уроке. Правила игры в футбол.	1	
14.		Отбор мяча	1	
15.		Остановка мяча ногой	1	
16.		Передача мяча	1	
17.		Ведение мяча	1	
18.		Правила соревнований по баскетболу	1	
19.		Стойка игрока.	1	
20.		Остановка двумя шагами	1	
21.		Остановка прыжком.	1	
22.		Повороты.	1	
23.		Комбинации из освоенных элементов.	1	
24.		Перемещения в стойке.	1	
25.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
26.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

27.		Учебно-тренировочная игра.	1	

28.		Т.Б. на уроке.	1	
29.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1	
30.		Строевые приемы.	1	
31.		Строевой шаг.	1	
32.		ОРУ разновидности.	1	
33.		Висы.	1	
34.		Поднимание прямых ног в висе.	1	
35.		Смешанный вис.	1	
36.		Вскок в упор присев.	1	
37.		Соскок прогнувшись.	1	
38.		Кувырок вперед.	1	
39.		Кувырок назад.	1	
40.		Стойка на лопатках.	1	
41.		Лазание по канату.	1	
42.		Повторение лазание по канату.	1	
43.		Опорный прыжок.	1	
44.		Повторение прыжка.	1	
45.		Упражнения с предметами.	1	
46.		Т.Б. на уроке. Правила игры.	1	
47.		Ловля и передача мяча в тройках.	1	
48.		Ведение мяча в низкой стойке.	1	
49.		Ведение мяча в средней стойке.	1	
50.		Ведение мяча в высокой стойке.	1	
51.		Терминология судейства.	1	
52.		Т.Б. на уроке.	1	
53.		Попеременный двухшажный ход.	1	
54.		Повторение хода.	1	
55.		Попеременный одношажный ход.	1	
56.		Закрепление хода.	1	
57.		Повторение попеременного одношажного хода.	1	
58.		Подъем «полуелочкой».	1	
59.		Повторение подъема.	1	
60.		Закрепление подъема.	1	
61.		Торможение «плугом».	1	
62.		Прохождение дистанции 2 км.	1	
63.		Прохождение дистанции 2.5 км.	1	
64.		Т.Б на уроке. Ведение мяча без сопротивления.	1	
65.		Броски одной рукой.	1	
66.		Броски двумя руками.	1	
67.		Броски двумя руками в движении.	1	
68.		Тактика игры.	1	
69.		Комбинации из освоенных элементов техники.	1	
70.		Тактика свободного нападения.	1	
71.		Позиционное нападение.	1	
72.		Нападение быстрым прорывом.	1	
73.		Взаимодействие двух игроков.	1	
74.		Ведение мяча без сопротивления.	1	
75.		Броски одной рукой с сопротивлением.	1	

76.		Бросок одной рукой в прыжке.	1	
77.		Броски двумя руками.	1	
78.		Тактика игры в защите.	1	
79.		Вырывание и выбивание мяча.	1	
80.		Учебно-тренировочная игра.	1	
81.		Учебно-тренировочная игра. Зачет.	1	
82.		Т.Б. на уроке. Стойка игрока в волейболе.	1	
83.		Перемещение в стойке приставными шагами.	1	
84.		Передача мяча сверху.	1	
85.		Передача мяча после перемещения.	1	
86.		Передача мяча над собой.	1	
87.		Нижняя прямая подача.	1	
88.		Прямой нападающий удар.	1	
89.		Прием мяча.	1	
90.		Позиционное нападение.	1	
91.		Стойка игрока в футболе.	1	
92.		Удары по мячу.	1	
93.		Остановка катящегося мяча.	1	
94.		Ведение мяча.	1	
95.		Удары мяча по воротам.	1	
96.		Т.Б. на уроке. Бег 30 м.	1	
97.		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
98.		Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
99.		Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.	1	
100.		Экспресс - тесты.	1	
101.		Бег до 12 минут.	1	
102.		Метание мяча на дальность.	1	
103.		Метание мяча на результат.	1	
104.		Бег 1000 м. К.У.	1	
105.		Бег до 12 минут.	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

i c b % >.	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1.		Т.Б. на уроке легкой атлетики.	1	
2.		Скоростной бег до 40 м.	1	
3.		Бег 60 м.	1	
4.		Челночный бег.	1	
5.		Бег 1000 м.	1	
6.		Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1	
7.		Прыжок в длину.	1	
8.		Прыжок в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1	
9.		Метание теннисного мяча на дальность.	1	
10.		Бег на длинные дистанции.	1	
11.		Т.Б. на уроке спортивных игр. Правила соревнований по баскетболу.	1	
12.		Остановка двумя шагами.	1	
13.		Остановка прыжком.	1	
14.		Повороты.	1	
15.		Комбинации из освоенных элементов.	1	
16.		Перемещения в стойке.	1	
17.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
18.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1	
19.		Учебно-тренировочная игра.	1	
20.		Ловля и передача мяча в тройках.	1	
21.		Ведение мяча в низкой стойке.	1	
22.		Т. Б. на уроке.	1	
23.		Строевые приемы.	1	
24.		ОРУ разновидности.	1	
25.		Висы.	1	
26.		Смешанные висы.	1	
27.		Вскок в упор присев.	1	
28.		Соскок прогнувшись.	1	
29.		Кувырок вперед.	1	
30.		Кувырок назад.	1	
31.		Стойка на лопатках.	1	
32.		Лазание по канату.	1	
33.		Опорный прыжок.	1	
34.		Т. Б. на уроке. Попеременный двухшажный ход.	1	
35.		Повторение попеременного одношажного хода.	1	
36.		Закрепление хода.	1	
37.		Попеременный одношажный ход.	1	
38.		Подъем «полуелочкой».	1	
39.		Закрепление подъема.	1	

40.		Торможение «плугом».	1	
41.		Прохождение дистанции 2.5 км.	1	
42.		Т.Б. на уроке. Ведение мяча.	1	
43.		Терминология. Судейство.	1	
44.		Броски одной рукой.	1	
45.		Броски двумя руками.	1	
46.		Броски двумя руками в движении.	1	
47.		Тактика игры.	1	
48.		Вырывание и выбивание мяча.	1	
49.		Учебно-тренировочная игра.	1	
50.		Т.Б. на уроке. Стойка игрока в волейболе.	1	
51.		Перемещения в стойке приставным шагом.	1	
52.		Передача мяча сверху.	1	
53.		Передача мяча после перемещения.	1	
54.		Передача мяча над собой.	1	
55.		Нижняя прямая подача.	1	
56.		Прямой нападающий удар.	1	
57.		Прием мяча.	1	
58.		Стойка игрока в футболе.	1	
59.		Удары по мячу.	1	
60.		Остановка катящегося мяча.	1	
61.		Ведение мяча.	1	
62.		Удары по воротам.	1	
63.		Т.Б. на уроке. Бег 30м.	1	
64.		Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	
65.		Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
66.		Прыжки в длину с разбега с 7-9-ти шагов.	1	
67.		Бег до 12 мин.	1	
68.		Метание мяча.	1	
69.		Кросс до 15 мин.	1	
70.		Бег 1000 м. К. У.	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1.		Т. Б. на уроке. Высокий старт.	1	
2.		Высокий старт от 20 до 40 м.	1	
3.		Челночный бег.	1	
4.		Бег на результат 60 м (к).	1	
5.		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	
6.		Прыжок в длину с места.	1	
7.		Метание малого мяча с разбега.	1	
8.		Равномерный бег.	1	
9.		Бег 1500 (д); 2000 (м).	1	
10.		Т. Б. на уроке. Правила игры в баскетбол.	1	
11.		Остановка прыжком.	1	
12.		Ведение мяча.	1	
13.		Бросок одной рукой от плеча.	1	
14.		Остановки и передвижения.	1	
15.		Передача двумя руками от груди.	1	
16.		Передача двумя руками в движении.	1	
17.		Бросок одной рукой от плеча.	1	
18.		Учебная игра.	1	
19.		Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	
20.		Бросок одной рукой с сопротивлением.	1	
21.		Штрафной бросок.	1	
22.		Т. Б. на уроке. Строевые приемы.	1	
23.		Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
24.		Строевые приемы.	1	
25.		Подъем переворотом.	1	
26.		Висы и упоры.	1	
27.		Прыжок боком с поворотом.	1	
28.		Прыжок способом «согнув ноги».	1	
29.		Прыжок боком с поворотом.	1	
30.		Кувырок назад и вперед.	1	
31.		Длинный кувырок.	1	
32.		Гимнастический мост.	1	
33.		Лазание по канату.	1	
34.		Т. Б. на уроке.	1	
35.		Повторение лыжных ходов.	1	
36.		Одновременный бесшажный ход.	1	
37.		Спуск в низкой стойке.	1	
38.		Повторение спуска.	1	
39.		Передвижение.	1	
40.		Передвижение на лыжах.	1	
41.		Контрольный урок.	1	
42.		Т.Б. на уроке. Судейство в баскетболе.	1	
43.		Техника игры.	1	

44.		Заслон.	1	
45.		Быстрый прорыв.	1	
46.		Быстрый прорыв с сопротивлением.	1	
47.		Жесты.	1	
48.		Учебная игра	1	
49.		Судейство. Зачет.	1	
50.		Передача мяча над собой.	1	
51.		Нижняя прямая подача.	1	
52.		Прием подачи.	1	
53.		Прием подачи после атаки.	1	
54.		Прямой нападающий удар.	1	
55.		Верхняя передача мяча.	1	
56.		Нападающий удар.	1	
57.		Учебная игра.	1	
58.		Т. Б. по легкой атлетике. Правила игры в футбол.	1	
59.		Бросок мяча в футболе.	1	
60.		Передачи мяча в футболе.	1	
61.		Бег с преодолением горизонтальных поверхностей.	1	
62.		Т.Б на уроке. Метание мяча.	1	
63.		Бег 3 км.	1	
64.		Прыжок в высоту с 9-11 шагов	1	
65.		Высокий старт.	1	
66.		Бег на результат 60 м.	1	
67.		Передача эстафетной палочки.	1	
68.		Экспресс тесты.	1	
69.		Бег 18 мин.	1	
70.		Эстафетный бег.	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1.		Т. Б. по легкой атлетике. Низкий старт от 30 до 40 м.	1	
2.		Бег на результат 60 м.	1	
3.		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	
4.		Бег 1000 м.	1	
5.		Прыжок в длину.	1	
6.		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
7.		Прыжки в высоту с 3-5 шагов с разбега.	1	
8.		Метание малого мяча.	1	
9.		Челночный бег.	1	
10.		Метание малого мяча.	1	
11.		Экспресс-тесты.	1	
12.		Челночный бег	1	
13.		Кросс	1	
14.		Т.Б. на уроке. Правила игры в футбол.	1	
15.		Удар по катящемуся мячу.	1	
16.		Остановка мяча ногой.	1	
17.		Ведение мяча с изменением направления.	1	
18.		Ведение мяча.	1	
19.		Т. Б. на уроке. Строевые упражнения.	1	
20.		Строевой шаг.	1	
21.		Подъем переворотом.	1	
22.		Подтягивания в висе.	1	
23.		Кувырок назад, стойка ноги врозь	1	
24.		Мост и поворот в упор.	1	
25.		Кувырок назад, стойка ноги врозь.	1	
26.		Кувырок назад и вперед.	1	
27.		Длинный кувырок.	1	
28.		Лазание по канату	1	
29.		Прыжок способом «согнув ноги»	1	
30.		Повторение прыжка.	1	
31.		Т.Б. на уроке.	1	
32.		Одновременный двухшажный ход.	1	
33.		Бесшажный ход.	1	
34.		Повторение хода.	1	
35.		Подъем «елочкой».	1	
36.		Повторение подъема.	1	
37.		Торможение и поворот упором.	1	
38.		Повторение торможения.	1	
39.		Прохождение дистанции 3 км.	1	
40.		Т. Б. на уроке. Жесты.	1	
41.		Терминология в баскетболе.	1	
42.		Правила игры в баскетбол.	1	
43.		Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1	

44.		Ведение мяча с сопротивлением.	1	
45.		Позиционное нападение.	1	
46.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1	
47.		Быстрый прорыв.	1	
48.		Штрафной бросок.	1	
49.		Броски одной рукой с пассивным сопротивлением.	1	
50.		Жесты.	1	
51.		Вырывание и выбивание мяча.	1	
52.		Нападение быстрым прорывом.	1	
53.		Взаимодействие двух игроков.	1	
54.		Бросок в движении	1	
55.		Повторение броска в движении.	1	
56.		Заслон.	1	
57.		Бросок в прыжке.	1	
58.		Стойка игрока в волейболе.	1	
59.		Передача мяча сверху двумя руками на месте	1	
60.		Передача мяча после перемещения.	1	
61.		Передача мяча над собой, через сетку	1	
62.		Нижняя прямая подача.	1	
63.		Прямой нападающий удар.	1	
64.		Тактика свободного нападения.	1	
65.		Позиционное нападение.	1	
66.		Т. Б. на уроке. Бег 30 м.	1	
67.		Бег до 15 мин.	1	
68.		Метание малого мяча	1	
69.		Бег 1000 м.	1	
70.		Челночный бег	1	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1.		Т. Б. по легкой атлетике. Низкий старт от 30 до 40 м.	1	
2.		Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	
3.		Скоростной бег до 60 м.	1	
4.		Бег на результат 100 м.	1	
5.		Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	
6.		Бег 1000 м.	1	
7.		Прыжок в длину.	1	
8.		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	
9.		Метание малого мяча.	1	
10.		Повторение метания.	1	
11.		Т.Б. на уроке. Правила игры в футбол.	1	
12.		Удар по катящемуся мячу.	1	
13.		Остановка мяча ногой	1	
14.		Ведение мяча с изменением направления	1	
15.		Личная защита	1	
16.		Судейство в баскетболе.	1	
17.		Передача мяча двумя руками от груди в движении	1	
18.		Передача мяча в движении с сопротивлением.	1	
19.		Ведение мяча с сопротивлением.	1	
20.		Позиционное нападение.	1	
21.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1	
22.		Быстрый прорыв.	1	
23.		Т. Б. на уроке. Строевые упражнения.	1	
24.		Строевой шаг.	1	
25.		Подъем переворотом.	1	
26.		Прыжок способом «согнув ноги»	1	
27.		Прыжок боком с поворотом.	1	
28.		Кувырок назад, стойка ноги врозь	1	
29.		Мост и поворот в упор.	1	
30.		Кувырок назад и вперед.	1	
31.		Длинный кувырок.	1	
32.		Лазание по канату	1	
33.		Т.Б. на уроке. Одновременный двухшажный ход.	1	
34.		Одновременный двухшажный ход.	1	
35.		Бесшажный ход.	1	
36.		Повторение бесшажного хода.	1	
37.		Подъем «елочкой».	1	
38.		Торможение и поворот упором.	1	
39.		Повторение торможения.	1	
40.		Прохождение дистанции 3 км.	1	

41.		Т.Б. на уроке. Жесты.	1	
42.		Штрафной бросок.	1	
43.		Броски одной рукой с пассивным сопротивлением.	1	
44.		Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1	
45.		Вырывание и выбивание мяча.	1	
46.		Тактика свободного нападения.	1	
47.		Позиционное нападение.	1	
48.		Нападение быстрым прорывом.	1	
49.		Взаимодействие двух игроков.	1	
50.		Бросок в движении.	1	
51.		Заслон.	1	
52.		Бросок в пряжке.	1	
53.		Бросок в прыжке после передачи.	1	
54.		Стойка игрока в волейболе.	1	
55.		Передача мяча после перемещения.	1	
56.		Передача мяча над собой, через сетку.	1	
57.		Нижняя прямая подача.	1	
58.		Прямой нападающий удар.	1	
59.		Тактика свободного нападения.	1	
60.		Позиционное нападение.	1	
61.		Т. Б. на уроке. Бег 60 м.	1	
62.		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	
63.		Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
64.		Прыжки в длину с разбега с 11-13-ти шагов.	1	
65.		Длительный бег до 15 мин.	1	
66.		Метание малого мяча.	1	
67.		Бег 2000 м.	1	
68.		Челночный бег.	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 37", **03.11.23** 06:10 (MSK) Сертификат B93E8D7AC5BFFFDBBAB526CCE249110C
Апанаева Лариса Леонидовна, Директор