МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33»
АРТЕМОВСКОГО ГОРОСКОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
методическим объединением учителей естственно-научного цикла	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ № 33
_____/Южанинова Л. В./	_____/Журавлева Е. В./	_____/Гирфанова И. В./
Протокол № 1 от 23.08.2022 г.	Протокол № 1 от 24.08.2022 г.	Приказ № 197-О от 26.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 5-9 классов основного общего образования

Составитель: Травкин Иван Владимирович,
учитель физической культуры и ОБЖ

Артем
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для 5-9классов (2 часа в неделю; 35 учебных недель- 5,6,7,9 класс 35 учебных недель; 36 учебных недель-8 класс разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически 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) 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	3	3

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.
Плавание.Передвижения на воде. Передвижение под водой. Дыхание в воде. Плавание кролем 25-50 метров

Спортивные игры.Баскетбол. *Игра по правилам.*
Волейбол. *Игра по правилам.*
Футбол. *Игра по правилам.*
Прикладно-ориентированная подготовка.Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Лёгкая атлетика.Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Плавание.Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
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																														
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	Х																		
Кроссовая подготовка																														
Равномерный бег									Р	З	С	У			Х															
Бег в гору										Р	З	С	У			Х														
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																														
«Снайперы»	х				х				х				х																	
«Мяч Капитану»		х				х				х				Х																
«Салки маршем»			х				х				х																			
Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
«Метка в цель»					х			х				Х																		
Мини-Футбол																														
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														

Основы туристической подготовки																														
«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)	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	15	16														
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																														
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																				
Контрольные упражнения																														
Передача в парах									х																					
Наклоны вперёд										х																				
Баскетбол																														
Техника передвижения, повороты											Р	З	С	У																
Передача на месте и в движении												Р	З	С																
Введение с изменением													Р	З																

скорости, направления, высоты отскока																													
Передача одной рукой от плеча после ведения													Р																
Бросок в движении													Р																
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																													

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	15	16													
Передача в движении													Х																
Поднимание туловища ща за 30 сек														Х															
Физкультурно-оздоровительная деятельность																													
Комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	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	21	22		
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	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	х	х		
Строевые упражнения	х	х	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	х	х		
Плавание																								
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							Р	З	С	У														

высокого бортика																								
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																								
Кувырок вперёд, назад																	Р	З	С	У				
Стойка на стопах																		Р	З	С	У			
«Мост из положения лёжа»																			Р	З	С	У		
Акробатическая комбинация																				Р	З	С		

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	21	22	
Гимнастическая полоса препятствий																					С	С	
Лазанье по канату																						С	
Контрольные упражнения																							
Сгибание рук в упоре																	х						
Поднимание туловища																			х				
Наклоны вперёд																					х		
Физкультурно-оздоровительная деятельность																							
Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга)	х	х	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	19	20	21	22	
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									
Основы знаний. Туристические походы как одна из форм активного отдыха	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	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х									
Лёгкая атлетика																							
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								Р	З	С	С	С	С	У									
Специальные беговые упражнения	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х									
Развитие скоростных качеств		х																					
Развитие выносливости			х																				
Контрольные упражнения																							
Сгибание рук в упоре									х														
Поднимание туловища								х															
Наклоны вперёд							х																
Кроссовая подготовка																							
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									

Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Мини-футбол																							
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																							
Сгибание рук в упоре													Х										
Поднимание туловища														Х									
Наклоны вперёд														Х									
Основы туристической подготовки																							
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																							
«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)	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	17	18	19	20	21	22	23	24
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																								

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										
Контрольные упражнения																								
Бег 30-60м							х																	
Бег 100м								х																
Поднимание туловища							х																	
Кроссовая подготовка																								
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																								
«Снайперы»	х				х				х				х											
«Мяч Капитану»		х				х				х				Х										
«Салки маршем»			х				х				х													
Учебный материал																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
«Метка в цель»					х			х				Х												
Мини-Футбол																								
Удары по мячу неподвижному															Р	З								
Удары по мячу катающемуся															Р	З								
Остановка мяча															Р	З								
Ведение мяча																								
Контрольные упражнения																								
Челночный бег											Х													
Прыжки с места													Х											
Основы туристической подготовки																								
«Определение туристического шага»												Х												
Горизонтальные, вертикальные препятствия													Х											
ОРУ (выносливость)														Х										
ОРУ (сила)															Х									
Контрольные упражнения																								
Бег по пересечённой местности																Х								
Физкультурно-оздоровительная деятельность																								
Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз,	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	Х	х	Х	х	Х								

(физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга)																							

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	15	16		
Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом и волейболом	х	х	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	х	х		
Строевые упражнения	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		
Волейбол																		
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	х	Х		
Контрольные упражнения																		
Передача в парах										Х								
Наклоны вперёд									Х									
Баскетбол																		
Техника передвижения, повороты											Р	З	С	У				
Передача на месте и в движении												Р	З	С				
Введение с изменением скорости, направления, высоты отскока													Р	З				
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	х	х		
Учебно-тренировочная игра	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	х	х	х	х	Х		
Контрольные упражнения																		

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	15	16	
Передача в движении							Х										

Поднимание туловища за 30 сек										X							
Физкультурно-оздоровительная деятельность																	
Комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	X	x	x	X	x	X	

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	21	22							
Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием в бассейне, в открытом водоёме. ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях гимнастикой	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	x	x	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	x	x							
ОРУ на месте и в движении	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
Плавание																													
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															x														

Проплывание 50м вольным стилем																x														
Гимнастика с элементами акробатики																														
Кувырок вперёд, назад																	Р	З	С	У										
Стойка на стопах																		Р	З	С	У									
«Мост из положения лёжа»																			Р	З	С	У								
Акробатическая комбинация																				Р	З	С								

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	21	22								
Гимнастическая полоса препятствий																					Р	З								
Лазанье по канату																						Р								
Контрольные упражнения																														
Сгибание рук в упоре																	x													
Поднимание туловища																					X									
Наклоны вперёд																						x								
Физкультурно-оздоровительная деятельность	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x								

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														
Инструктаж по ТБ, кроссовой подготовкой в спортивном зале и на открытой	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														

площадке																														
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														
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																														
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																					
Поднимание туловища								х																						
Наклоны вперёд							х																							
Кроссовая подготовка																														
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																	
Учебный материал																														

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
Мини-футбол																														
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																	
Основы туристической подготовки																														
Определения «туристического шага»										С																				
Горизонтальные, вертикальные препятствия											С																			
ОРУ (выносливость)												С																		
ОРУ (сила)													С																	
Контрольные упражнения																														
Бег по пересечённой местности														Х																
Подвижные игры																														
«Снайперы»							Х																							
«Мяч капитану»										Х																				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х																
Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз,	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х																

(физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга)																														

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																														
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																														
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																														
«Снайперы»	х				х				х				х																	
«Мяч Капитану»		х				х				х				Х																
«Салки маршем»			х				х				х																			
Учебный материал																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														

«Метка в цель»					x			x				X																		
Мини-Футбол																														
Удары по мячу неподвижному															С	У														
Удары по мячу катающемуся															С	У														
Остановка мяча															С	У														
Ведение мяча															С	У														
Контрольные упражнения																														
Челночный бег													X																	
Прыжки с места										X																				
Основы туристической подготовки																														
«Определение туристического шага»													С																	
Горизонтальные, вертикальные препятствия														С																
ОРУ (выносливость)															С															
ОРУ (сила)																С														
Контрольные упражнения																														
Бег по пересечённой местности																X														
Физкультурно-оздоровительная деятельность																														
Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X														

Планирование учебного материала II 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 баскетболом и волейболом	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	X														
Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности	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														
ОРУ на месте и в движении	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	X														

Волейбол																													
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	х	Х													
Контрольные упражнения																													
Передача в парах												х																	
Наклоны вперёд													х																
Баскетбол																													
Техника передвижения, повороты											Р	З	С	У															
Передача на месте и в движении												Р	З	С															
Введение с изменением скорости, направления, высоты отскока													Р	З															
Передача одной рукой от плеча после ведения														С	С														
Бросок в движении														С	С														
Групповые тактические действия	х	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	х														
Контрольные упражнения																													

Планирование учебного материала II четверть, 7 класс

Учебный материал	*Дата, номера уроков*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
Передача в движении													X																	
Поднимание туловища ща за 30 сек												X																		
Физкультурно-оздоровительная деятельность																														
Комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X														

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	21	22								
Инструктаж по ТБ при занятиях плаванием в бассейне, в открытом водоёме. ***Инструктаж по ТБ*** при занятиях гимнастикой	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	X	x	x	x	x								
Основы знаний. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	x	x	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	x								
ОРУ на месте и в движении	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	x	X	x	x	x	x								
Плавание																														
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															x															
Проплывание 50м вольным стилем																x														
Гимнастика с элементами акробатики																														
Кувырок вперёд, назад																	Р	З	С	У										
Стойка на стопах																		Р	З	С	У									
«Мост из положения лёжа»																			Р	З	С	У								
Акробатическая комбинация																				Р	З	С								

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	21	22							
Гимнастическая полоса препятствий																					Р	З							
Лазанье по канату																						Р							
Контрольные упражнения																													
Сгибание рук в упоре																	Х												
Поднимание туловища																						Х							
Наклоны вперёд																				Х									
Физкультурно-оздоровительная деятельность																													
Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга)	х	х	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														
Инструктаж по ТБ, кроссовой подготовкой в спортивном зале и на открытой площадке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X														
Основы знаний. Туристические походы как одна из форм активного отдыха	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	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																
Лёгкая атлетика																														
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	x																													
Развитие скоростных качеств		x																												

Развитие выносливости			х																											
Контрольные упражнения																														
Сгибание рук в упоре									х																					
Поднимание туловища								х																						
Наклоны вперёд							х																							
Кроссовая подготовка																														
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																
Учебный материал																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
Мини-футбол																														

Удары по мячу неподвижному								С	С																						
Удары по мячу катающемуся										С	С																				
Остановка мяча												С	С																		
Ведение мяча								С	С	С	С	С	С	С																	
Контрольные упражнения																															
Сгибание рук в упоре												Х																			
Поднимание туловища													Х																		
Наклоны вперёд														Х																	
Основы туристической подготовки																															
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																															
«Снайперы»			Х					Х					Х																		

«Мяч капитану»				X						X				X																
Физкультурно-оздоровительная деятельность																														
Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, (физкультминутки, элементы релаксации и аутотренинга)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																

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													
Легкая атлетика																													
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																													
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									X	X	X	X	X	X																
Мини-футбол по упрощенным правилам									X	X	X	X	X	X																
Мини-футбол																														
Стойка футболиста															Р	З														
Перемещение футболиста лицом																Р														
Перемещение футболиста спиной																Р														
Перемещение футболиста приставными шагами															Р	З														
Учебный материал																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
Перемещение футболиста скоростным бегом									С	С																				
Контрольные упражнения																														
Челночный бег 3х10м							X																							
Прыжки с места									X																					
Основы туристической подготовки																														
Медицинская помощь											С																			
Преодоление горизонтальных препятствий												С																		
Контрольные упражнения																														
Бег по пересеченной местности														X																
Физкультурно-оздоровительная деятельность																														
Комплексы упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X														

формирования телосложения																														

Учебный материал	Дата, номер урока																							
Учебный материал																								
Инструктаж по ТБ и охране труда	X	X	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	X	X								
Строевые упражнения	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								
Волейбол																								
Передача и прием мяча на месте	р	3	С	У		I																		
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																
Прем подачи						Р	3	С	У															
Групповые и командные тактические действия										С														
Учебно-тренировочная игра	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X														
Контрольные упражнения																								
Передача в парах										X														
Передача в бросках									X															
Баскетбол																								
Ловля высоко летящего мяча											р	3	С	У										
Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции												Р	3	С										
Бросок с места 1 рукой с дальней дистанции													Р	3										
Штрафной бросок														Р										
Бросок в движении после 2 шагов																								
Групповые и командные тактические действия в нападении и защите																								
Учебно-тренировочная игра											X	X	X	X										
Контрольные упражнения																								
Бросок с места													x											
Ведение и передача мяча														x										
Физкультурно-оздоровительная деятельность																								
Учебный материал																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
Комплексы упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X								

Планирование учебного материала на III четверть. 8 класс

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22								
нструктаж по ТБ и охране труда	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х								
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности																														
равила соревнования по одному из базовых ідов спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика)	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х								
троевые упражнения	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х								
РУ на месте, в движении	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х								
аскетбол																														
ередача мяча на месте и в движении	Р	З	С	У																										
росок в движении после 2 шагов		Р	З	С	У										,															
росок 1 рукой в прыжке после ловли в движении			Р	З	С	У																								
Штрафной бросок				Р	З	С	У																							
ередача и броски с ведением					Р	З	С	У																						
руппповые и командные тактические действия										с	с	с																		
чебно-тренировочная игра	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х																		
онтрольные упражнения																														
росок в движении											Х																			
Штрафной бросок												Х																		
олейбол																														
ередача и прием мяча на месте													р	З	С	У														
ерхняя передача из глубины площадки														р	З	с	У													
ападающий удар 1, 2, 3, 4															Р	З	с	У												
ередача из з. 3 в з. 3, 4																р	З	с	У											
локирование (одиноч., групп.)																	р	З	С	У										
ерхняя прямая подача																		р	З	С	У									
рием подачи																			Р	З	С	У								
руппповые и командные тактические действия																						С								
чебно-тренировочная игра													Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х								
онтрольные упражнения																														
рем подачи																							Х							
ередача мяча под собой																						Х								
имнастика с элементами акробатики																														
увырок вперед, назад																														
тойка на лопатках																				С			С							
Мост из положения лежа»																						С								
кробатическая комбинация																														

Планирование учебного материала на IV четверть, 8 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	X	X	X	X												
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	X	X	X	X												
Строевые упражнения	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												
Легкая атлетика																														
Низкий старт	р	З	С	У																										
Стартовый разгон		Р	З	С	У																									
Финиширование			Р	З	С	У																								
Эстафетный бег				Р	З	С	У																							
Прыжок в длину с разгона					Р	З	С	У																						
Метание мяча в цель на дальность	р	З	С	У																										

Планирование учебного материала на IV четверть, 8 класс

Контрольные упражнения																												
Челночные бег						Х																						
Прыжок с места							Х																					
Бег 2000м								Х																				
Кроссовая подготовка																												
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													Х															
Спортивные игры																												

Учебный материал	Дата, номер урока																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18											
Волейбол, баскетбол	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х											
Мини-футбол по упрощенным правилам	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х											
Мини-футбол																													
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																			
Основы туристической подготовки																													
Медицинская помощь											С	С	С	С															
Преодоление вертикальных препятствий															С	С	С	С											
Контрольные упражнения																													
Бег по пересеченной местности													С	С															
Физкультурно-оздоровительная																													

Планирование учебного материала на I четверть, 9 класс

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	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															
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																															
Низкий старт	р	з	С	У																											
Стартовый разгон		Р	з	С	У																										
Финиширование			Р	з	С	У																									
Эстафетный бег				Р	з	С	У																								
Прыжок в длину с разгона					Р	з	С	У																							
Метание мяча в цель на дальность	р	з	С	У																											
Контрольные упражнения																															
Челночный бег						X																									
Прыжок с места							X																								
Бег 2000м								X																							
Кроссовая подготовка																															
Равномерный бег (12 мин)									р	з	с	У																			
Бег под гору										р	з	С	У																		
Специальные беговые упражнения									С																						

Преодоление вертикальных препятствий														С																
Бег с горы										р	з	С	У																	
Бег 2000м													Х																	
Контрольные упражнения																														
Прыжки со скакалкой 2мин														Х																
Поднимание ног 45 градусов														Х																
Спортивные игры																														
Волейбол, баскетбол									Х	Х	Х	Х	Х	Х																
Мини-футбол по упрощенным правилам									Х	Х	Х	Х	Х	Х																
Мини-футбол																														
Стойка футболиста															Р	З														
Перемещение футболиста лицом																Р														
Перемещение футболиста спиной																Р														
Перемещение футболиста приставными шагами																Р														
Учебный материал																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
Перемещение футболиста скоростным бегом										С	С																			
Контрольные упражнения																														
Челночный бег 3х10м													Х																	
Прыжки с места																														
Основы туристической подготовки																														
Медицинская помощь														С																
Преодоление горизонтальных препятствий															С															
Контрольные упражнения																														
Бег по пересеченной местности																Х														
Физкультурно-оздоровительная деятельность																														

Планирование учебного материала на II четверть, 9 класс

Комплексы упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	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														
Инструктаж по ТБ и охране труда	X	X	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	X	X														
Строевые упражнения	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														
Волейбол																														
Передача и прием мяча на месте	р	З	С	У																										
Верхняя передача из глубины площадки		Р	З	С	У																									
Нападающий удар 1, 2, 3, 4			Р	З	С	У																								
Блокирование (одиноч., групп.)				Р	З	С	У																							
Верхняя прямая подача					Р	З	С	У																						
Прем подачи						Р	З	С	У																					
Групповые и командные тактические действия										С																				
Учебно-тренировочная игра	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																				
Контрольные упражнения																														

Планирование учебного материала на III четверть, 9 класс

Передача в парах										X																				
Передача в бросках									X																					
Баскетбол																														
Ловля высоко летящего мяча											р	з	С	У																
Бросок в прыжке со средней и дальней дистанции												Р	з	С																
Бросок с места 1 рукой с дальней дистанции													Р	з																
Штрафной бросок														Р																
Бросок в движении после 2 шагов														Р																
Групповые и командные тактические действия в нападении и защите							х	х	х	х				I																
Учебно-тренировочная игра											Х	Х	Х	Х																
Контрольные упражнения																														
Бросок с места													Х																	
Ведение и передача мяча														Х																
Физкультурно-оздоровительная деятельность																														
Учебный материал																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16														
Комплексы упражнений для профилактики нарушения опорно-	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х														

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	21	22								
Инструктаж по ТБ и охране труда	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х								
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности																														

Правила соревнования по одному из базовых видов спорта (волейбол, баскетбол, гимнастика)	Х	Х	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	Х	Х							
ОРУ на месте, в движении	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х							
Баскетбол																													
Передача мяча на месте и в движении	Р	З	С	У																									
Бросок в движении после 2 шагов		Р	З	С	У										,														
Бросок 1 рукой в прыжке после ловли в движении			Р	З	С	У																							
Штрафной бросок				Р	З	С	У																						
Передача и броски с ведением					Р	З	С	У																					
Групповые и командные тактические действия										с	с	с																	
Учебно-тренировочная игра	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х																	
Контрольные упражнения																													
Бросок в движении											Х																		
Штрафной бросок												Х																	
Волейбол																													
Передача и прием мяча на месте													р	З	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													Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х							
Контрольные упражнения																													
Прем подачи																					Х								
Передача мяча под собой																						Х							
Гимнастика с элементами акробатики																													
Кувырок вперед, назад																	С	С											
Стойка на лопатках																			С	С									
«Мост из положения лежа»																					С	С							

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

Акробатическая комбинация																			С	С										

	Дата, номер урока																													
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														
Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности																														
Активный отдых и формы его организации средствами	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X														
положения стоя																														
Поднимание туловища за 30																		X												
Сгибание рук в упоре лежа																	X													
Физкультурно-оздоровительная деятельность																														
Комплексы упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	X	X	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

физической культуры																													
Строевые упражнения	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х													
ОРУ на месте, в движении	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х													
Легкая атлетика																													
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						Х																							
Прыжок с места							Х																						
Бег 2000м								Х																					
Кроссовая подготовка																													
Равномерный бег (12 мин)									р	3	С	У																	
Бег под гору											Р	3	С	У															
Контрольные упражнения																													
Приседание за 30 сек														Х															
Подтягивание на высокой и низкой перекладине													Х																
Спортивные игры																													

Учебный материал	Дата, номер урока																												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16													
Волейбол, баскетбол	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х													
Мини-футбол по упрощенным правилам	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х													
Мини-футбол																													
Удары по мячу						С		С																					
Остановка мяча							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																			
Основы туристической подготовки																														
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	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х	Х																

График контрольных нормативов по физической культуре

для 5 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 3 по 10	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-профилактика вредных привычек	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 Активный отдых и формы его организации	Тестирование

Декабрь

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	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 – правила поведения в бассейне	Тестирование

Февраль

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

Март

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

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

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат

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
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

2неделя	Скольжение на груди	Техника выполнения

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

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

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега

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
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

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

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

Февраль

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