

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Московская

Д.С. Московская

Утверждаю приказом

№ 332/2022

от

Директор

Н.Г. Ильина



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
5-9 класс

Рабочую программу составила: Баранов Ю.М.
Зубарев Н.В.

2022-2023 учебный год

Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета «Физическая культура» (5-9 класс)

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной общий уровень образования, учебный план 5 класс, 3 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС ООО для детей с ОВЗ, примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 5-9 классов» М.: «Просвещение» 2014.
Учебники	
Другие пособия (если используются)	1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение»; 2. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г; 3. Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г; 4. А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 г.
Электронные ресурсы (если используются)	• http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

Планируемые результаты освоения содержания курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учиться, к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

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 (отклоняющегося от норм) 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;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 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 наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты 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 основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные особенности и способности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических средств, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, расширение двигательного опыта.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной 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 занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, 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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программного материала 5-9 классы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

Теоретические сведения. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8-9 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

Волейбол

Теоретические сведения. История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

Технические приемы.

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Организаторские умения. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Теоретические сведения. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

Общеразвивающие упражнения.

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг).

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами.

Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Акробатические упражнения.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

Развитие силовой выносливости.

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия. Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с места..

8-9 класс. Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

Организаторские умения. Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1 км. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1 км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

Организаторские умения. Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

Самостоятельные занятия. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств учащихся 5 класса

	Контрольные упражнения	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	100-105	90-95	80-85	90-95	80-85	70-75
2	Бег 30 м (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	4	3	1	4	3	1
4	Метание малого мяча (м) 15	15	13	10	12	10	8

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств учащихся 6 класса

	Контрольные упражнения	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	105-110	95-100	85-90	90-95	80-85	70-75
2	Бег 30 м (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	4	3	1	4	3	1
4	Метание малого мяча (м) 15	18	15	12	15	12	10

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств учащихся 7 класса

	Контрольные упражнения	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	105-110	100-105	95-100	95-100	90-95	80-85
2	Бег 30 м (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	4	3	2	4	2	1
4	Метание малого мяча (м) 15	20	18	15	15	13	12

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств учащихся 8 класса

	Контрольные упражнения	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	100-110	95-100	85-90	95-100	85-90	80-85
2	Бег 30 м (сек)	8,5-8,2	9,3-9,6	9,8-10,4	10,5-10,7	11,3-11,5	12,5-11,8
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	5	4	3	5	4	3
4	Метание малого мяча (м)	20	18	15	18	15	13

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств учащихся 9 класса

	Контрольные упражнения	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Прыжок в длину с места (см)	110-115	100-110	95-90	85-90	80-85	70-75
2	Бег 30 м (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
3	Бросок мяча в цель 5 раз (количество попаданий)	4	3	1	3	2	1
4	Метание малого мяча (м)	25	15	10	18	14	12

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
5 класс (102 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика-18 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Чередование различных видов ходьбы и бега.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE		
2		Низкий старт. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM		
3		Низкий старт. Бег 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM		
4		Бег на результат 60 м.	https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ		
5		Высокий старт. Равномерный бег 5 минут.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw		
6		Бег с препятствиями. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA		

7		Кроссовый бег.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
8		Бег 1000 м.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
9		Челночный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=BnBel5UM_q8		
10		Броски набивного мяча из различных положений.	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4		
11		Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU		
12		Эстафеты, встречная эстафета.	https://www.youtube.com/watch?v=8UqLNg8WxpM		
13 14		Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
15 16		Метание теннисного мяча с места на дальность и в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
17 18		Прыжок в высоту.	https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo		
19	Спортивные игры-13 часов	Волейбол. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&t=29s		
20		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	https://www.youtube.com/watch?v=G2KUYTAcVlk		
21		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw		
22		Упражнения в парах.	https://www.youtube.com/watch?v=v96Ky8gAoaI		
23		Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=_by_Wyy0ons		
24		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M		
25		Подача снизу. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=F5SiQQ1-rzU		
26		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	https://www.youtube.com/watch?v=d		

			WtsWeWNrHU		
27		Нижняя прямая подача.	https://www.youtube.com/watch?v=fh930WNvzHU		
28		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	https://www.youtube.com/watch?v=l4-TQhYv4vM		
29		Передача сверху во встречных колоннах.	https://www.youtube.com/watch?v=BBWQNZxFoiM		
30		Подача и отбивание мяча через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y		
31		Прием мяча снизу.	https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsL-bVw		
32	Гимнастика - 20 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
33		Построение и перестроение на месте.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
34		Строевой шаг. Размыкание и смыкание.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
35		Два кувырка вперед слитно.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
36			https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
37		Мост из положения стоя с помощью.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
38			https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
39		Акробатическая комбинация.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
40			https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
41					
42					

			https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
43		Опорный прыжок.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
44					
45					
46		Равновесия.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s https://www.youtube.com/watch?v=k dms4eGh8-4		
47					
48		Гимнастическая полоса препятствий.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
49					
50		Строевые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s https://www.youtube.com/watch?v=c mWD8BSyx70		
51					
52	Лыжная подготовка-17 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
53		Одновременный двухшажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=u		
54					

			98IVU1jgwU https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
55		Одновременный бесшажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
56					
57		Подъём "ёлочкой".	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
58					
59		Торможение и поворот упором.	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
60					
61		Игры на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
62					
63		Передвижение на лыжах до 2 км.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
64					
65		Прохождение 1500м в среднем темпе.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s https://www.youtube.com/watch?v=L		
66					

			6bi7k_3gz0&t=23s		
67					
68		Спуски со склона.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
69	Спортивные игры-14 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
70		Ведение мяча шагом, бегом.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
71		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
72		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
73		Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
74		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
75		Игра в стритбол.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
76		Эстафеты с баскетбольными мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
77		Штрафной бросок.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
78		Упражнения в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		

79		Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
80		Упражнения в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=k dms4eGh8-4		
81		Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
82		Передачи мяча в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
83	Лёгкая атлетика-20 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
84		Ускорение с высокого старта.	https://www.youtube.com/watch?v=c mWD8BSyx70		
85		Бег с ускорением от 30 до 50 м.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
86		Скоростной бег до 50 м.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
87		Бег на результат 60 м.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
88		Встречная эстафета.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
89		Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
90		Бег в равномерном темпе до 5 минут.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
91		Бег в равномерном темпе до 7 минут.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
92		Кроссовый бег.	https://www.youtube		

93			be.com/watch?v=S wam2ZKW8Mc&t =7s https://www.youtu be.com/watch?v=v- bZtccyj-o&t=19s		
94		Бег 1000 м.	https://www.youtu be.com/watch?v=_j 952lzEFSE		
95			https://www.youtu be.com/watch?v=A lsYtXy0jck		
96		Челночный бег.	https://www.youtu be.com/watch?v=9 euUZllyyWGI&t=1 6s		
97		Прыжок в длину с места.	https://www.youtu be.com/watch?v=v- bZtccyj-o&t=19s		
98					
99		Бег по пересеченной местности.	https://www.youtu be.com/watch?v= WBB8ogvuSe4&t= 50s		
100		Полоса препятствия.	https://www.youtu be.com/watch?v=L 6bi7k_3gz0&t=23s		
101		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	https://www.youtu be.com/watch?v=c Z3-5jYBtIw&t=27s		
102		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	https://www.youtu be.com/watch?v=I VFzJTdsQsY&t=1 00s		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

6 класс (102 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1		Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности. Игры с бегом, метанием и прыжками.	https://www.yout ube.com/watch?v =vZw3YBL_EkE		
2		Низкий старт. Бег 30м.	https://www.yout ube.com/watch?v		

	Легкая атлетика- 18 часов		=j2HxPAeETBM		
3		Челночный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM		
4		Бег на результат 60 м.	https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ		
5		Высокий старт. Бег в равномерном темпе до 5 минут.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw		
6		Кроссовый бег.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA		
7		Бег 1000 м.	https://www.youtube.com/watch?v=m96in2gaFvk		
8		Бег с препятствиями.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
9		Прыжок в высоту.	https://www.youtube.com/watch?v=BnBel5UM_q8		
10		Броски набивного мяча из различных положений.	https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4		
11		Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU		
12		Эстафеты, встречная эстафета.	https://www.youtube.com/watch?v=8UqLNg8WxpM		
13 14		Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
15 16		Метание теннисного мяча с места на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw		
17 18		Метание малого мяча с места в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo		
19	Спортивные игры- 13 часов	Волейбол. Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&t=29s		
20		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	https://www.youtube.com/watch?v=G2KUYTAcVlk		
21		Прием и передача мяча двумя руками снизу	https://www.yout		

		на месте в паре, через сетку.	ube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw		
22		Упражнения в парах.	https://www.youtube.com/watch?v=v96Ky8gAoaI		
23		Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=_by_Wyy0ons		
24		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=mFH7mRc5p-M		
25		Подача снизу. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=F5SiQQ1-rzU		
26		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU		
27		Нижняя прямая подача.	https://www.youtube.com/watch?v=fh930WNvzHU		
28		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	https://www.youtube.com/watch?v=l4-TQhYv4vM		
29		Передача сверху во встречных колоннах.	https://www.youtube.com/watch?v=BBWQNZxFoiM		
30		Подача и отбивание мяча через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y		
31		Прием мяча снизу.	https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsL-bVw		
32	Гимнастика- 20 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
33		Построение и перестроение на месте.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
34		Строевой шаг. Размыкание и смыкание.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
35		Два кувырка вперед слитно.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&		
36					

			t=100s https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
37		Мост из положения стоя с помощью.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
38					
39		Акробатическая комбинация.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
40					
41					
42					
43		Опорный прыжок.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
44					
45					
46		Равновесия.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
47					

48		Гимнастическая полоса препятствий.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
49			https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tIRy8Kw		
50		Строевые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
51			https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
52	Лыжная подготовка-17 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
53		Одновременный двухшажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
54			https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
55		Одновременный бесшажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
56			https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
57		Подъём "ёлочкой".	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
58			https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
59		Торможение и поворот упором.	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
60			https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		

			=v-bZtccyj-o&t=19s		
61					
62		Игры на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
63					
64		Передвижение на лыжах до 2 км.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
65					
66		Прохождение 1500м в среднем темпе.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
67					
68		Спуски со склона.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
69	Спортивные игры-14 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
70		Ведение мяча шагом, бегом.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
71		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
72		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	https://www.youtube.com/watch?v		

			=ffq_98_CNrw&t=82s		
73		Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
74		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
75		Игра в стритбол.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
76		Эстафеты с баскетбольными мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
77		Штрафной бросок.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
78		Упражнения в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
79		Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
80		Упражнения в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
81		Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
82		Передачи мяча в парах, тройках.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
83	Лёгкая атлетика 20 часов	Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
84		Ускорение с высокого старта.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		

85		Бег с ускорением от 30 до 50 м.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
86		Скоростной бег до 50 м.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
87		Бег на результат 60 м.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
88		Встречная эстафета.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
89		Специальные беговые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
90		Бег в равномерном темпе до 5 минут.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
91		Бег в равномерном темпе до 7 минут.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
92		Кроссовый бег.	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
93					
94		Бег 1000 м.	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
95					
96		Челночный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI&t=16s		
97		Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v		
98					

			=v-bZtccyj-o&t=19s		
99		Бег по пересеченной местности.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
100		Полоса препятствия.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
101		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
102		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

7 класс (102 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика-18 часов	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
2		Низкий старт. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
3		Низкий старт. Бег 30м	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
4		Бег на результат 60 м	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
5		Высокий старт. Бег 60 метров	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
6		Бег в равномерном темпе до 5 минут	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		

			be.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
7		Кроссовый бег	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
8		Бег 500 м Без учета времени	https://www.youtube.com/watch?v=fq_98_CNrw&t=82s		
9		Челночный бег	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
10		Броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
11		Специальные беговые упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
12		Эстафеты, встречная эстафета	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
13		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
14			https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
15			https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
16		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
17		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
18			https://www.youtube.com/watch?v=		

			Ciw9tlRy8Kw		
19	Спортивные игры-8 часов	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
20		Прием и передача мяча сверху двумя руками	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
21		Передача Сверху во встречных колоннах	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
22		Передача Сверху во встречных колоннах	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
23		подача и отбивание мяча через сетку	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
24		подача и отбивание мяча через сетку	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
25		прием мяча снизу	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
26		прием мяча снизу	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
27	Гимнастика- 20 часов	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
28		Построение и перестроение на месте.	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
29		Строевой шаг; размыкание и смыкание.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
30		Два кувырка вперед слитно	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
31					

			be.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
32					
33		Мост из положения стоя с помощью	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
34					
35					
36					
37		Акробатическая комбинация	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
38					
39					
40		Опорный прыжок	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
41					
42		Равновесия	https://www.youtube.com/watch?v=fq_98_CNrW&t=82s https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
43		Гимнастическая полоса препятствий.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		

44			be.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
45		Строевые упражнения	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
46					
47	Лыжная подготовка-17 часов	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
48		Одновременный двухшажный ход	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
49					
50		Одновременный бесшажный ход	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
51					
52		Подъём "ёлочкой"	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
53					
54		Торможение и поворот упором	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
55					

56		Игры на лыжах	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
57			https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
58		Передвижение на лыжах до 1,5 км	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
59			https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
60		Прохождение1500м в среднем темпе	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
61			https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
62		Спуски со склона	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
63			https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
64	Спортивные игры-23 часа	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
65		Ведение мяча шагом, бегом.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s		
66		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
67		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
68			https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		

			be.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
69		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
70					
71		Волейбол. Поддача снизу	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
72		Упражнения в парах	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
73		Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
74					
75					
76		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
77					
78 79		Учебная игра баскетбол	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
80		Прием и передача мяча сверху двумя руками	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		

81		Нижняя прямая подача	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
82					
83					
84		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
85					
86	Лёгкая атлетика-18 часов	Инструктаж по технике безопасности	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
87		Ускорение с высокого старта	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
88		Бег с ускорением от 30 до 50 м	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
89		Скоростной бег до 50 м	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
90		Бег на результат 60 м	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
91		Бег в равномерном темпе до 15 минут	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
92		Кроссовый бег	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
93					

94		Бег 1200 м	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
95					
96		Челночный бег	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
97		Прыжки с разбега с 4-7 шагов	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
98					
99		Бег по пересеченной местности	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI&t=16s		
100		Полоса препятствия.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
101		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность			
102		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

8 класс (102 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1		Инструктаж по технике безопасности. Беседа, знакомство	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/15/instruktazh-i-po-tb-na-urokaz-fizkultury-v-nachalnyh		

2	Лёгкая атлетика- 17 часов	Эстафетный бег			
3		Низкий старт. Бег 30м	https://youtu.be/L6bi7k_3gz0		
4		Высокий старт, бег 30 м на результат	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
5		Скоростной бег до 70 м			
6		Высокий старт, бег 60 м на результат	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=10s		
7		Бег в равномерном темпе: девочки до 5 минут, мальчики до 8 мин	https://youtu.be/L6bi7k_3gz0		
8		Бег 1000 м(мальчики), 800м (девочки)	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
9		Челночный бег			
10		Старты из различных положений. Бег 30 м - финиширование.	https://youtu.be/L6bi7k_3gz0		
11		Бег 1000 м на результат	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
12		Прыжок в длину с места. Тройной прыжок.	https://www.youtube.com/watch?v=2uNStx1uAwA		
13					
14					
15		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
16		Метание малого мяча на дальность	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
17		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4		

			&t=50s		
18	Спортивные игры-6 часов	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
19		Прием и передача мяча сверху двумя руками	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
20		Передача над собой во встречных колоннах	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
21					
22		Верхняя прямая подача	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
23					
24		Нижняя прямая подача	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
25	Гимнастика - 16 часов	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
26		Построение и перестроение на месте.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
27		Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
28		Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s https://www.youtube.com/watch?v		
29					

			=OMJyuqmeX8I &t=4s		
30		Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки). Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
31					
32		Акробатическая комбинация	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4 https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
33					
34		Лазание, перелезания	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
35					
36		Висы. Строевые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70 https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
37					
38		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
49					
40					
41		Баскетбол. Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
42		Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		

	Спортивные игры-8 часов	Личная защита. Учебная игра.	ube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
43		Сочетание передач , ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
44		Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
45		Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
46					
47		Вырывания в баскетболе	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
48		Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI&t=16s		
49	Лыжная подготовка-17 часов	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
50		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
51					
52		Скользкий шаг без палок и с палкам.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
53		Попеременный двухшажный ход	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
54		Повороты переступанием в движении	https://www.youtube.com/watch?v		

			=vZw3YBL_EkE &t=75s		
55		Коньковый ход.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
56					
57					
58		Торможение и поворот "плугом"	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
59					
60		Подъем в гору скользящим шагом	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
61		Одновременный одношажный ход	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
62		Прохождение дистанции до 1км	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
63					
64		Прохождение дистанции до 1км	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
65		Прохождение дистанции до 2км	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
66		Волейбол. Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA		

	Спортивные игры-18 часов		&t=179s		
67		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tIRy8Kw		
68		Прием и передача мяча сверху двумя руками	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
69		Передача над собой во встречных колоннах	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
70		Отбивание кулаком через сетку	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
71		Нижняя прямая подача	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
72		Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
73		Остановка двумя шагами и прыжком	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
74		Повороты без мяча и с мячом	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
75		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
76		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
77		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
78		Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
79		Сочетание приемов ведения, передачи,	https://www.yout		

		броска с сопротивлением.	ube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
80		Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
81		Быстрый прорыв. Учебная игра	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI&t=16s		
82		Взаимодействие двух игроков через заслон.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
83		Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
84	Лёгкая атлетика-18 часов	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
85		Низкий старт до 30 м	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
86		Бег с ускорением от 70 до 80 м	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
87		Бег на результат 60 м	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
88		Круговая эстафета	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
89		Кроссовый бег	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
90		Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
91		Челночный бег	https://www.youtube.com/watch?v		

			=wpoEh1HuoOc		
92		Бег 1000 м на результат	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
93		Спринтерский бег. Стартовый разгон.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
94		Бег с преодоление препятствием	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
95		Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
96					
97					
98		Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
99		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
100					
101		Метание малого мяча на дальность	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
102		Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
9 класс (102 ч.)

№	Раздел	Темы уроков	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1	Лёгкая атлетика-17 часов	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/15/instruktazh-i-po-tb-na-urokaz-fizkultury-v-nachalnyh		
2		Эстафетный бег.	https://youtu.be/0YqMWet09uE		
3		Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	https://youtu.be/L6bi7k_3gz0		
4		Высокий старт. Бег 60 метров.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=10s		
5		Скоростной бег до 70 м.	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
6		Бег 60 метров на результат	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
7		Кроссовый бег	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
8		Бег 1000 м(мальчики), 500м (девочки)	https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/		
9		Челночный бег			
10		Прыжок в длину с места	https://zaryadka.guru/legkaya-atletika/tehnika-vyipolneniya-pryizhkov-v-dlinu		
11		Круговая эстафета	https://youtu.be/0YqMWet09uE		
12		Тройной прыжок. Прыжок в высоту.	https://vtbrussia.r		

13			u/sport/track/istoriya-legkoy-atletik/https://sportsgrupp.ru/letnie-vidysporta/istoriya-legkoy-atletiki.htmlhttps://www.youtube.com/watch?v=zyHhV-WAze0		
14					
15		Обучение метанию мяча	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
16		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs		
17		Метание набивного мяча из за головы	https://infourok.ru/test-po-fizicheskoy-kulture-legkaya-atletika-2198341.html		
18	Спортивные игры-9 часов	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	https://nsportal.ru/user/713948/page/prezentatsiya-kuroku-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-voleybola		
19		Ходьба и бег , выполнение заданий	https://nsportal.ru/user/713948/page/prezentatsiya-kuroku-istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-voleybola		
20		Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	https://www.youtube.com/watch?v=dWtsWeWNrHU		
21		Прием и передача мяча сверху двумя руками	https://www.youtube.com/watch?v=8xh_9cEdXTY		
22		Прием мяча отраженного сеткой	https://youtu.be/en7s-Wv0BHs		
23		Отбивание кулаком через сетку	https://youtu.be/en7s-Wv0BHs		
24		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	https://youtu.be/jjEKi_pWNpQ		

25		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	https://youtu.be/jjEKi_pWNpQ		
26		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	https://www.youtube.com/watch?v=W94VsN801R8		
27	Гимнастика-22 часа	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	https://infourok.ru/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-3929501.html		
28		Строевые упражнения.	https://fkis.ru/page/1/413.html		
29		Строевые упражнения.	https://fkis.ru/page/1/413.html		
30		Подтягивания в висе на результат.	https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-v-domashnix-usloviyax/		
31		Из упора присев силой стойка на голове и руках (мальчики).	https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-v-domashnix-usloviyax/		
32		"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).			
33		Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q https://www.youtube.com/watch?v=A1YS1R7KzAE		
34					
35		Кувырок назад в полушпагат.	https://www.youtube.com/watch?v=ihizHYqZ_NY		

36		Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	https://www.youtube.com/watch?v=xLk-d0ttc_A		
37					
38		Длинный кувырок с трех шагов (м). Кувырок назад в полушаг (д.)	https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-v-domashnix-usloviyax/		
39					
40		Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	https://www.youtube.com/watch?v=CRiqnGAd2NA https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-v-domashnix-usloviyax/		
41					
42		Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	https://fitnessadvice.ru/kompleks-uprazhnenij-v-domashnix-usloviyax/		
43					
44					
45		Элементы на Конне.			
46					
47		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM		
48					
49	Лыжная подготовка-18 часов	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	https://my-safety.ru/bezopasnost-detey/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyizhno/		
50		Обучение переходам с одного хода на другой ход.	https://www.youtube.com/watch?v=e4xfJJIWgK0		
51					
52		Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.	https://www.youtube.com/watch?v=e4xfJJIWgK0		
53					
54		Подъем в гору скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s https://www.yout		
55					

			ube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
56		Попеременный четырехшажный ход.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
57					
58		Переход с попеременных ходов на одновременные.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
59					
60		Преодоление контруклонов.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
61					
62		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
63					
64		Повороты переступанием в движении. Гонка на 1 км.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
65					
66		Торможение и поворот упором.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		

67	Спортивные игры-22 часа	Волейбол. Прием и передача мяча в паре, через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
68		Прием и передача мяча сверху двумя руками.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
69		Прием мяча отраженного сеткой.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
70		Отбивание кулаком через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
71		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tRy8Kw		
72		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
73		Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
74		Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
75		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
76		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
77		Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
78		Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
79		Бросок одной рукой от плеча.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		

80		Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
81		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
82		Штрафной бросок.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
83		Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
84		Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
85		. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI&t=16s		
86		Двусторонняя игра в баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
87	Лёгкая атлетика-14 часов	Инструктаж по т.б.	https://www.youtube.com/watch?v=wxw5Ueo7X1w		
88		Бег на средние дистанции – 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=wxw5Ueo7X1w		
89		Бег на дистанцию 2000м на результат.	https://www.youtube.com/watch?v=kREIm9kmYq4		
90		Бег 30 м с низкого старта.	https://www.youtube.com/watch?v=zyHhV-WAze0		
91		Бег 60 м на результат.	https://www.youtube.com/watch?v=zyHhV-WAze0		
92		Челночный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=waxMbsAsqfU		
93		Эстафетный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=waxMbsAsqfU		
94		Кроссовый бег.	https://www.yout		

			ube.com/watch?v=XM6Oyews1vg		
95		Специальные беговые и прыжковые упражнения.	https://www.youtube.com/watch?v=XM6Oyews1vg		
96		Прыжок в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=LdjPEOF_C1Y		
97					
98					
99		Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	https://www.youtube.com/watch?v=LdjPEOF_C1Y		
100		Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
101		Кроссовый бег до 10 минут.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
102		Бег по пересеченной местности.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		