

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ботовская средняя общеобразовательная школа»



«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Н. Г. Думова

Протокол № 1 от

« 1 » 09 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

Н. М. Ткач

« 01 » 09 2021 г.

«Утверждаю»

Директор школы

А. М. Матвиенко

Приказ № 16

« 01 » 09 2021 г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура», ФГОС СОО, базовый уровень
для учащихся 5-9 классов
2021 - 2022 учебный год

Количество часов: всего 105 ч в 5-8 кл. и 102 ч. в 9 кл. в неделю 3 ч.

Учебно-методический комплекс:

Физическая культура: Базовый уровень: 8-9 кл./ В.И.Лях Изд.»Просвещение» 2012г. и
5-7 кл.М.Я.Виленский изд. «Просвещение» 2015г.

Составитель:

Пенский А.Н. учитель физической культуры.

МОУ «Ботовская СОШ»

2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка.

а) Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг;
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.);
- Уставом МОУ «Ботовская СОШ»;
- Основной образовательной программой основного общего образования МОУ «Ботовская СОШ»;
- учебным планом МОУ «Ботовская СОШ» на 2021-2022 учебный год;
- авторской рабочей программы по физической культуре 5-9 класс. Физическая культура. Примерные рабочие программы к линии УМК М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры:

- с образовательно познавательной направленностью;
- образовательно обучающей направленностью;
- образовательно тренировочной направленностью.

Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Планируемые результаты изучения Физической культуры.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, 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, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, 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 (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета.

5 класс

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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурных минут, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней

зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «получелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к

соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную

площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и

их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий

равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведе ния	При меча ние
		Лёгкая атлетика(12 часов)		
1	1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.		
2	2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.		
3	3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)		
4	4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.		
5	5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.		
6	6	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.		
7	7	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.		
8	8	Метание мяча на результат. Бег 1000м.		
9	9	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину		
10	10	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат (нормы ГТО)		
11	11	Техника прыжка в длину Челночный бег 3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)		
12	12	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)		
		Спортигры (баскетбол-8 часов)		
13	1	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.		
14	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
15	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		
16	4	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.		
17	5	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой		
18	6	Ведение мяча с изменением направления движения.		
19	7	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		
20	8	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		
		Футбол-6 часов		
21	1	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.		
22	2	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		
23	3	Удары по воротам на точность.		
24	4	Комбинация из освоенных элементов		
25	5	Контрольный урок по футболу.		
26	6	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.		
		Баскетбол – 4 часа		
27	1	Броски в кольцо одной и двумя руками с места		
28	2	Броски в кольцо одной и двумя руками с места		
29	3	Вырывание и выбивание мяча		
30	4	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
		Спортивная гимнастика – 18 часов		
31	1	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.		

32	2	Круговая тренировка		
33	3	Кувырок вперед		
34	4	Кувырок назад		
35	5	Строевая подготовка. Стойка на лопатках		
36	6	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках		
37	7	«Мост» из положения, лежа на спине		
38	8	Комбинация из освоенных элементов		
39	9	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов		
40	10	Висы		
41	11	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа(д).		
42	12	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)		
43	13	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.		
44	14	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)		
45	15	Опорный прыжок. Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)		
46	16	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.		
47	17	Опорный прыжок на результат		
48	18	Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой.		
		Волейбол – 9 часов		
49	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.		
50	2	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.		
51	3	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.		
52	4	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.		
53	5	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
54	6	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.		
55	7	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.		
56	8	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		
57	9	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..		
		Спортигры (баскетбол-5часов)		
58	1	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты. Правила игры в баскетбол		
59	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника		
60	3	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча		
61	4	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты		
62	5	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в		

		движении. Учебная игра.		
		Лыжная подготовка - 16 часов		
63	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.		
64	2	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км		
65	3	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.		
66	4	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.		
67	5	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.		
68	6	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.		
69	7	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.		
70	8	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».		
71	9	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».		
72	10	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».		
73	11	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок		
74	12	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м		
75	13	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м		
76	14	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.		
77	15	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.		
78	16	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км		
		Спортигры (волейбол-5часов)		
79	1	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.Инструктаж по Т.Б.		
80	2	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику		
81	3	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.Нападающий удар – контроль на технику		
82	4	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
83	5	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		

		Спортивные игры. Баскетбол-10 часов		
84	1	Стойка и передвижения игрока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		
85	2	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.		
86	3	Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра		
87	4	Штрафной бросок по кольцу		
88	5	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику		
89	6	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»		
90	7	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат		
91	8	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат		
92	9	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.		
93	10	Игра «Стритбол.». Челночный бег 3х10м – контроль на результат		
		Лёгкая атлетика (12 часов)		
94	1	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.		
95	2	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка		
96	3	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка		
97	4	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег		
98	5	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.(нормы ГТО)		
99	6	Метание мяча в цель – контроль на результат.(нормы ГТО). Круговая тренировка		
100	7	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)		
101	8	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)		
102	9	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику.		
103	10	Кроссовая подготовка 1000 м.Подвижные игры		
104	11	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)		
105	12	Кроссовая подготовка 2000 м.. Подвижные игры(нормы ГТО)		

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведе ния	При меча ние
		Лёгкая атлетика(12 часов)		
1	1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.		
2	2	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.		
3	3	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (нормы ГТО)		
4	4	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.		
5	5	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.		
6	6	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.		
7	7	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.		
8	8	Метание мяча на результат. Бег 1000м.		
9	9	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину		
10	10	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат (нормы ГТО)		
11	11	Техника прыжка в длину Челночный бег 3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)		
12	12	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)		
		Спортигры (баскетбол-8 часов)		
13	1	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.		
14	2	Ведение мяча с изменением направления.		
15	3	Ведение мяча «дриблинг». Броски в кольцо одной и двумя руками с места.		
16	4	Ведение мяча с изменением направления. Вырывание и выбивание мяча.		
17	5	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
18	6	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
19	7	Учебная игра по упрощенным правилам. Штрафной бросок.		
20	8	Контрольный урок. Учебная игра по упрощенным правилам.		
		Футбол-6 часов		
21	1	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.		
22	2	Судейство, жесты судьи. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		
23	3	Удары по воротам на точность. Передачи мяча в парах.		
24	4	Комбинация из освоенных элементов. Передачи мяча в тройках.		
25	5	Контрольный урок по футболу.		
26	6	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.		
		Волейбол – 4 часа		
27	1	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола в России. Техника перемещений прыжков, стоек, поворотов.		
28	2	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. КУ- Поднимание туловища из положения лежа за 30с.		
29	3	Обучение приему мяча снизу. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.		
30	4	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.		
		Спортивная гимнастика – 18 часов		

31	1	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики в России. Строевые упражнения. Группировка, перекаты.		
32	2	Круговая тренировка.		
33	3	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.		
34	4	Акробатические упражнения. Кувырок назад.		
35	5	Строевая подготовка. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Соединение элементов.		
36	6	Акробатические упражнения. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.		
37	7	«Мост» из положения, лежа на спине. Упражнения в равновесии.		
38	8	Комбинация из освоенных элементов.		
39	9	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов		
40	10	Висы на перекладине. Круговая тренировка на развитие силы.		
41	11	Опорный прыжок. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).		
42	12	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)		
43	13	Акробатическая связка. Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа. Круговая тренировка на развитие гибкости.		
44	14	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО)		
45	15	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.		
46	16	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.		
47	17	Опорный прыжок на результат. Гимнастическая полоса препятствий.		
48	18	Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой.		
		Волейбол – 9 часов		
49	1	Техника нижней прямой подачи. Ознакомление с техникой нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Инструктаж по Т.Б.		
50	2	Техника приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
51	3	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
52	4	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		
53	5	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
54	6	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.		
55	7	Учебная игра.		
56	8	Учебная игра.		
57	9	Учебная игра.		
		Лыжная подготовка - 16 часов		
58	1	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника лыжных ходов.		
59	2	История развития лыжного спорта в России. Освоение техники лыжных		

		ходов. Одновременные ходы. Повороты на месте. Прохождение дистанции 1 км.		
60	3	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».		
61	4	Попеременные ходы. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору «полуелочкой».		
62	5	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.		
63	6	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.		
64	7	Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке – контроль на технику.		
65	8	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км.		
66	9	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».		
67	10	Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».		
68	11	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок		
69	12	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.		
70	13	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.		
71	14	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.		
72	15	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.		
73	16	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.		
		Спортигры (волейбол-4 часа)		
74	1	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
75	2	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
76	3	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
77	4	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
		Спортивные игры. Баскетбол-15 часов		
78	1	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.		
	2	Бросок из-под кольца – контроль на результат.		
79	3	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).		
80	4	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.		
81	5	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.		
82	6	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.		
83	7	Учебная игра с заданием.		
84	8	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.		
85	9	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3х10м – контроль на результат.		
86	10	Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол».		
87	11	Учебная игра по упрощенным правилам.		
88	12	Учебная игра по упрощенным правилам.		

89	13	Учебная игра по упрощенным правилам.		
90	14	Учебная игра по упрощенным правилам.		
91	15	Учебная игра по упрощенным правилам.		
		Лёгкая атлетика (12 часов)		
92	1	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.		
93	2	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.		
94	3	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.		
95	4	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.		
96	5	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 на результат.		
97	6	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.		
98	7	Спринтерский бе. до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.		
99	8	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».		
100	9	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».		
101	10	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».		
102	11	Кроссовая подготовка 1.500 м. Подвижная игра «Лапта».		
103	12	Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижная игра «Лапта» .		
104	1	Резервный урок		
105	2	Резервный урок		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	№ ур ока	Содержание учебного материала	Дата проведе ния	При меча ние
		Лёгкая атлетика – 12 часов		
1	1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках. Бег за флажками. Салки. Высокий старт от 30 до 40 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.		
2	2	Зарождение Олимпийских игр древности. Бег за флажками. Входной контроль. Высокий старт от 30 до 40 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.		
3	3	Зарождение Олимпийских игр древности. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 м. Прыгуны и пятнашки.		
4	4	Зарождение Олимпийских игр древности. Эстафета по кругу. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Русская лапта. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов;		
5	5	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Учет бега на 60 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин Русская лапта.		
6	6	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Эстафета на полосе препятствий.		
7	7	Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Сильный бросок. Перестрелка. Скоростной бег до 60 м.		
8	8	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Сдача норм комплекса ГТО. Быстрые и ловкие. Скоростной бег до 60 м. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		
9	9	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Соревнование по подвижным играм. Скоростной бег до 60 м. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега		
10	10	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Сдача норм комплекса ГТО. Догоняй-убегай. Лapta. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.		
11	11	Цель и задачи современного олимпийского движения. Борьба за мяч. Русская лапта. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.		
12	12	Цель и задачи современного олимпийского движения. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега		
		Русская лапта – 9 часов		
13	1	Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным и народным играм. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка»,		

		«Вызов».		
14	2	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра.		
15	3	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Двусторонняя игра с заданиями.		
16	4	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».		
17	5	Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.		
18	6	Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Двусторонняя игра с заданиями.		
19	7	Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Закрепление техникой действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника», «Точно в цель».		
20	8	Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Учебная игра.		
21	9	Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Двусторонняя игра с заданиями.		
		Спортивные игры (баскетбол) – 9 часов		
22	1	Техника безопасности на уроках. Изучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Мяч капитану. Борьба за мяч. Салки-стойки.		
23	2	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Быстрые передачи. Перестрелка. Салки с ведением. Учебная игра.		
24	3	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе Соревнование с элементами спортивных игр.		
25	4	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Изучение техники ведения мяча. День и ночь. Ведение восьмёркой. Учебная игра.		
26	5	Росто-весовые показатели. Учет техники ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Изучение техники бросков мяча. Броски в корзину с места. Чехарда. Учебная игра.		
27	6	Росто-весовые показатели. Соревнование с элементами спортивных игр.		
28	7	Росто-весовые показатели. Учет техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Броски в корзину на бегу. Обведи и прокати. Бросай точнее. Учебная игра.		
29	8	Банная процедура. Учет техники бросков мяча. Совершенствование техники защиты в игре. Броски в корзину с места. Чехарда. Учебная игра.		
30	9	Банная процедура. Соревнование с элементами спортивных игр.		

		Гимнастика – 18 часов		
31	1	Техника безопасности на уроках. Обще-развивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Сильные и ловкие. Соблюдай равновесие.		
32	2	Знания о физической культуре. Совершенствование техники строевых упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Сильные и ловкие. Соблюдай равновесие.		
33	3	Банные процедуры. Соревнование с элементами акробатики.		
34	4	Рациональное питание. Выполнение упражнений на скамейке. Совершенствование техники строевых упражнений. Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Игра «Кто самый гибкий».		
35	5	Рациональное питание. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Закрепление техники акробатики: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Игра «Чехарда» для мальчиков.		
36	6	Рациональное питание. Соревнование с элементами гимнастики.		
37	7	Режим труда и отдыха. Разучивание комплекса ОРУ с палкой. Обучение технике акробатики: два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. Переправа на перекладине.		
38	8	Режим труда и отдыха. Выполнение комплекса ОРУ с палками. Закрепление техники акробатики: два кувырка вперёд слитно(мальчики); «мост» из положения стоя, с помощью (девочки). Соблюдай равновесие. Бег со скакалкой.		
39	9	Режим труда и отдыха. Соревнование с элементами акробатики. Учёт.		
40	10	Вредные привычки. Строевые 1упражнения. ОРУ в движении. Обучение висам: Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Переправа на перекладине. Бег со скакалкой.		
41	11	Вредные привычки. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Совершенствование висов и упоров: Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Удержи обруч. Придумай сам.		
42	12	Вредные привычки. Соревнование с элементами гимнастики. Учет висов и упоров.		
43	13	Допинг. Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Обучение опорному прыжку прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). Упражнения с гимнастической скамейкой.		
44	14	Допинг . ОРУ на месте и в движении. Закрепление опорного прыжка прыжок ноги врозь (козел в ширину). Упражнения с гимнастической скамейкой. Точный прыжок на коня. Прыжки с двумя скакалками.		
45	15	Допинг. Соревнование с элементами гимнастики . Учёт.		
46	16	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Строевые упражнения. ОРУ на месте и в движении. Обучение лазанию по канату. Упражнения с набивными мячами. Волк во рву.		
47	17	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Знания о физической культуре. Строевые		

		упражнения. ОРУ на месте и в движении. Совершенствование приемов лазания по канату. Подтягивание в висах и упорах. Акробатические упражнения. Слушай сигнал. Волк во рву.		
48	18	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Соревнование с элементами гимнастики. Учет приемов лазания по канату.		
		Лыжная подготовка – 18 часов		
49	1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках. Игры: «Гонки с преследованием». Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км.		
50	2	Упражнения для укрепления мышц стопы. Изучение техники строевых упражнений с лыжами. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 4 км.		
51	3	Упражнения для укрепления мышц стопы. Соревнование по подвижным играм на снегу. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с преследованием».		
52	4	Упражнения для укрепления мышц стопы. Совершенствование техники строевых упражнений. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 4 км.		
53	5	Зрение. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 4 км.		
54	6	Зрение. Соревнование по подвижным играм на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции 4 км.		
55	7	Зрение. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Карельская гонка». Прохождение дистанции 4 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
56	8	Гимнастика для глаз. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Карельская гонка». Прохождение дистанции 4 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
57	9	Лыжная подготовка. Гимнастика для глаз. Соревнование по лыжным гонкам. Игры: «Карельская гонка». Техника безопасности на уроках.		
58	10	Гимнастика для глаз. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с преследованием». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
59	11	Психологические особенности возрастного развития. Совершенствование одновременного одношажного хода. Игры: «Гонки с преследованием».		
60	12	Психологические особенности возрастного развития. Соревнование по лыжным гонкам. Игры: «Гонки с преследованием». Прохождение дистанции 4 км. Поворот на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
61	13	Психологические особенности возрастного развития. Совершенствование одновременного одношажного хода. Сдача норм Г. Т. О. Игры: «Гонки с выбыванием». Подъем в гору скользящим шагом.		
62	14	Физическое самовоспитание. Совершенствование техники лыжных ходов. Игры: «Гонки с выбыванием». Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом.		
63	15	Физическое самовоспитание. Соревнование по лыжным гонкам. Игры: «Гонки с выбыванием». Подъем в гору скользящим шагом.		
64	16	Физическое самовоспитание. Игры: «Карельская гонка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.		

65	17	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Игры: «Карельская гонка». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
66	18	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Учётный урок по лыжам. Соревнование по лыжам.		
		Спортивные игры (волейбол) – 9 часов		
67	1	Техника безопасности на уроках. Обучение технике: стойка и перемещение игрока. Обучение технике: передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игры «Мяч капитану». «Салки с ведением».		
68	2	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Разучивание комплекса ОРУ в движении. Совершенствование техники: стойка и перемещение игрока. Закрепление техники: передача мяча сверху двумя руками через сетку.		
69	3	Слагаемые здорового образа жизни. Соревнования по волейболу по упрощённым правилам.		
70	4	Слагаемые здорового образа жизни. Совершенствование техники передвижения. Обучение технике: нижняя прямая подача. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		
71	5	Слагаемые здорового образа жизни. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча. Мяч над сеткой. Подай и попади. Двумя мячами через сетку.		
72	6	Режим дня. Соревнования по волейболу по упрощённым правилам.		
73	7	Режим дня. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Изучение техники прямого нападающего удара. Передачи капитану. Мяч над верёвкой.		
74	8	Режим дня. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи, техники прямого нападающего удара. Волейбольная эстафета.		
75	9	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Соревнование с элементами волейбола.		
		Спортивные игры (футбол) – 6 часов		
76	1	Инструктаж по ТБ на уроках по с/играм (футбол). Обучение технике: ведения, удара и остановки мяча. Игры «Мяч капитану», «Борьба за мяч».		
77	2	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Обучение технике: ведения, удара и остановки мяча. Игры и игровые задания 2:1,3:2,3:1.		
78	3	Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Игра в футбол по упрощённым правилам.		
	4	Утренняя гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Обучение технике: ведения, удара и остановки мяча, отбор мяча. Игры «Передал-садись», «Пятнашке мяча не давай», «Салки».		
79	5	Утренняя гимнастика. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Учёт техники элементов: отбор мяча; вбрасывание мяча, передачи мяча, остановка мяча, ведение мяча. Учебная игра 3:3,4:4.		
80	6	Утренняя гимнастика. Игра в футбол по упрощённым правилам		
		Легкая атлетика – 9 часов		

81	1	Техника безопасности на уроках. Трудный прыжок. Аисты. Лапта с перебежками.		
82	2	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Разучить комплекс ОРУ. Изучение техники прыжка в высоту. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Быстро по местам. Лапта с перебежками.		
83	3	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Соревнование с элементами лёгкой атлетики.		
84	4	Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Повторить комплекс ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Вызов номеров.		
85	5	Баннйе процедуры. Элементы общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту, техники метания малого мяча в цель. Вызов номеров. Цепочка. Лапта с перебежками.		
86	6	Баннйе процедуры. Соревнование с элементами лёгкой атлетики.		
87	7	Баннйе процедуры. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, техники бега 1500м. Бегуны и пятнашки. Охрана перебежек. Русская лапта.		
88	8	Рациональное питание. Совершенствование техники бега на 60м., бега на 1500м. Бегуны и пятнашки. Охрана перебежек. Русская лапта.		
89	9	Рациональное питание. Соревнование по лёгкой атлетике. Учёт техники бега 1500м.		
		Спортивные и народные игры – 12 часов		
90	1	Техника безопасности на уроках. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту.		
91	2	Режим труда и отдыха. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Русская лапта. Выбей соперника. Футбол.		
92	3	Режим труда и отдыха. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями.		
93	4	Режим труда и отдыха. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту.		
94	5	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий в нападении. Русская лапта. Выбей соперника. Футбол.		
95	6	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями.		
96	7	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту.		
97	8	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.		
98	9	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями.		

99	10	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Совершенствование техники, тактики игры. Русская лапта. Выбей соперника. Футбол.		
100	11	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Совершенствование техникой действий в нападении. Русская лапта.		
101	12	Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Учебные игры в футбол и лапту с заданиями.		
		Резервные уроки – 4 часа.		
102 - 105	1-4	Резервные уроки		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведе ния	При меча ние
		Лёгкая атлетика – 21 час.		
1	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.		
2	2	Эстафетный бег. Низкий старт бег 30 м. Беговые упражнения. ОРУ.		
3	3	Низкий старт. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
4	4	Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		
5	5	Развитие скоростных качеств. Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ.		
6	6	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. ОРУ.		
7	7	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. ОРУ.		
8	8	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.		
9	9	Фаза полета. Приземление. Метание малого мяча. ОРУ.		
10	10	Бег (1500 м-д.,2000 м-м.) Спортивная игра «Лепта».		
11	11	Бег (1500 м-д.,2000 м-м). Специальные беговые упражнения.		
12	12	Техника выполнения метания мяча с разбега.		
13	13	Бег 15 мин. ОРУ. Развитие выносливости.		
14	14	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.		
15	15	Бег 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
16	16	Бег 16 мин. ОРУ. Спортивная игра «Лепта». Беговые упражнения.		
17	17	Бег 17 мин. Преодоление препятствий, напрыгивание. Беговые упражнения.		
18	18	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.		
19	19	Бег 18 мин. Специальные беговые упражнения.		
20	20	Бег 18 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Лепта».		
21	21	Бег 3000 м. Развитие выносливости. ОРУ.		
		Гимнастика – 13 часов.		
22	1	Повороты на месте. Подтягивание в висе. ОРУ.Инструктаж по Т.Б.		
23	2	Повороты на месте. ОРУ в парах.		
24	3	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе.		
25	4	Упражнения на гимнастической скамейке. Повороты на месте.		
26	5	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
27	6	Техника выполнения подъема переворотом. Выполнение комплекса.		
28	7	Повороты на месте. ОРУ в движении. Эстафеты.		
29	8	Повороты на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.		
30	9	Повороты на месте. ОРУ. Эстафеты.		
31	10	Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ. Эстафеты.		
32	11	Упражнения на гимнастической скамейке. Повороты на месте.		
33	12	Кувырок назад. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.		
34	13	Кувырки назад и вперед. Лазание по канату в два приема.		
		Спортивные игры (волейбол) – 14 часов.		
35	1	ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приемы, нижняя подача.		
36	2	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача.		

37	3	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (У).		
38	4	Приемы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, прием снизу. Игра в волейбол.		
39	5	Верхняя подача, прием снизу, передача в зону 3-2,3-4, нападающий удар.		
40	6	Нижняя подача (у). Совокупность приема мяча, передачи. Игра в волейбол.		
41	7	Верхняя подача, приемы, игра в зоны 3-2,3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.		
42	8	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнеру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.		
43	9	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.		
44	10	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.		
45	11	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.		
46	12	Верхняя подача, прием снизу, передача в зону 3-2,3-4, нападающий удар.		
47	13	Нижняя подача(у). Совокупность приема мяча, передачи. Игра в волейбол.		
48	14	Верхняя подача, приемы, игра в зоны 3-2,3-4.Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.		
Лыжная подготовка – 12 часов.				
49	1	Т.Б на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.		
50	2	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.		
51	3	Повторение подъемов»полуелочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км.20		
52	4	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода. Уход с лыжни в движении.		
53	5	Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Дистанция 3 км.		
54	6	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км		
55	7	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение» плугом» и поворот упором.		
56	8	Дистанция 2 км (д), 3 км(м) на результат. Спуски с горы, подъемы.		
57	9	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.		
58	10	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.		
59	11	Прохождение дистанции 4,5 км. переходы с одного хода на другой.		
60	12	Торможение и поворот «плугом» (У).		
Спортивные игры (баскетбол) – 20 часов.				
61	1	Баскетбол. Сочетание приемов и передвижений и остановок игрока. Личная защита. Техника Б.Т.		
62	2	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.		
63	3	Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками.		
64	4	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.		
65	5	Личная защита. Развитие координационных способностей.		
66	6	Личная защита. Развитие координационных способностей.		
67	7	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
68	8	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра.		
69	9	Личная защита. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.		
70	10	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Учебная игра.		
71	11	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Учебная игра.		
72	12	Бросок мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.		

73	13	Передача мяча в движении двумя руками от груди в парах. Личная защита.		
74	14	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
75	15	Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком.		
76	16	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.		
77	17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.		
78	18	Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.		
79	19	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.		
80	20	Итоговый урок. Учебная игра в баскетбол		
		Лёгкая атлетика – 22 часа.		
81	1	Повторить ТБ. На уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., прыжки.		
82	2	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Бег 15 мин. Игра «Лапта»		
83	3	Бег 17мин. Игра «Лапта» Специальные беговые упражнения		
84	4	Бег 18мин. Игра «Лапта» Преодоление горизонтальных препятствий.		
85	5	Бег 17мин. Игра «Лапта». Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.		
86	6	Низкий старт. Бег 30 м.(у). Ускорение до 70-80 м., прыжки.		
87	7	Прыжки. Метание м/м, крос 500 (д), 1000(м)		
88	8	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.		
89	9	Прыжки в длину с/р, подтягивание (у), бег 100м.		
90	10	Бросание набивного мяча вперед, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин.		
91	11	Броски набивного мяча вперед, вверх на дальность, прыжки в длину с/р, бег до 6 мин.		
92	12	Прыжки в длину с разбега(у). Бег 2000м.		
93	13	Эстафетный бег, полоса препятствий.		
94	14	Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол.		
95	15	Бег 100 м (у). Силовая подготовка.		
96	16	Полоса препятствий, игра в футбол, волейбол.		
97	17	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в длину с разбега.		
98	18	Бег 60 м (У). Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.		
99	19	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.		
100	20	Бег 60 м. Прыжки в длину с места. Перешагиванием. Подвижная игра.		
101	21	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в длину с разбега.		
102	22	Бег 60 м (У). Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.		
		Резервные уроки – 3 часа.		
103-105		Резервные уроки		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ урока	Содержание учебного материала	Дата проведе ния	При меча ние
		Знания о физической культуре – 1 час.		
1	1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).		
		Лёгкая атлетика – 14 часов.		
2	1	Повторить Т.Б. Бег с ускорением 30 м.		
3	2	Скоростной бег 60 м.		
4	3	Бег на результат 30 м и 60 м.		
5	4	Высокий старт.		
6	5	Бег в равномерном темпе: девочки 5 минут, мальчики 6 мин.		
7	6	Кроссовый бег.		
8	7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки).		
9	8	Челночный бег 3х10 м.		
10-12	9-11	Прыжок в длину разбега.		
13	12	Метание теннисного мяча в цель.		
14	13	Метание малого мяча на дальность		
15	14	Метания мяча с разбега.		
		Спортивные игры (волейбол) – 11 часов.		
16	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Повторить Т.Б.		
17	2	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		
18	3	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		
19	4	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
20	5	Прием мяча от сетки.		
21	6	Нижняя подача мяча.		
22	7	Верхняя подача мяча.		
23	8	Передача мяча сверху, снизу через сетку.		
24	9	Прием после подачи мяча.		
25	10	Спортивная игра волейбол.		
26	11	Спортивная игра волейбол.		
		Знания о физической культуре – 2 часа.		
27	1	Физическая культура.		
28	2	Физическая подготовка		
		Гимнастика с основами акробатики – 20 часов.		
29	1	Построение и перестроение на месте.Повторить Т.Б.		
30	2	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении		
31	3	Кувырок вперед, назад.		
32	4	Мост из положения стоя.		

33	5	Стойка на руках.		
34	6	Стойка на руках.		
35	7	Стойка на голове.		
36	8	Составление комбинаций.		
37	9	Составление комбинаций.		
38	10	Акробатическая комбинация.		
39	11	Акробатическая комбинация.		
40	12	Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок через козла способом ноги врозь.		
41	13	Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке.		
42	14	Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке.		
43	15	Из вися - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесам - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).		
44	16	Передвижения ходьбой, приставными шагами		
45	17	Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) – девочки.		
46	18	ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки через короткую скакалку. Контроль: акробатическая комбинация. Стойка на руках.		
47	19	Силовая подготовка. Опорный прыжок через козла способом согнув ноги (юн), прыжок боком через коня (дев)		
48	20	Круговая тренировка. Опорный прыжок согнув ноги(м), прыжок боком(д).		
		Знания о физической культуре – 1 час.		
49	1	Физическая подготовка.		
		Лыжная подготовка – 12 часов.		
50	1	Скользкий шаг.Повторить Т.Б.		
51	2	Классический ход.		
52	3	Коньковый ход.		
53	4	Коньковый ход.		
54	5	Подъем и спуск с горы.		
55	6	Подъем и спуск с горы.		
56	7	Эстафета с преодолением препятствий.		
57	8	Эстафета с преодолением препятствий.		
58	9	Передвижение на лыжах 1 км		
59	10	Передвижение на лыжах 2 км		
60	11	Передвижение на лыжах 3 км		
61	12	Передвижение на лыжах 4 км		
		Спортивные игры (волейбол) – 9 часов.		
62	1	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.Повторить Т.Б.		
63	2	Прием и передача мяча сверху двумя руками		
64	3	Прием мяча от сеткой		
65	4	Нападающий удар.		
66	5	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		

67	6	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели		
68	7	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи.		
69	8	Спортивная игра.		
70	9	Спортивная игра.		
		Спортивные игры (баскетбол) – 18 часов.		
71	1	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.Повторить Т.Б.		
72	2	Остановка двумя шагами и прыжком		
73	3	Повороты без мяча и с мячом		
74	4	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
75	5	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.		
76	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
77	7	Боковые броски.		
78	8	Ведения, два шага, остановка, бросок мяча в кольцо.		
79	9	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.		
80	10	Передача мяча одной рукой от плеча на месте с сопротивлением.		
81	11	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		
82	12	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.		
83	13	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием.		
84	14	Штрафной бросок.		
85	15	Штрафной бросок.		
86	16	Вырывание и выбивание мяча.		
87	17	Игра по правилам.		
88	18	Игра по правилам.		
		Лёгкая атлетика – 13 часов.		
89	1	Низкий старт.		
90	2	Бег 100 м		
91	3	Бег 200 м		
92	4	Бег 800 метров		
93	5	Бег в равномерном темпе: девочки 8 минут, мальчики до 10 мин		
94	6	Кроссовый бег		
95	7	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		
96	8	Эстафетный бег.		
97	9	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".		
98	10	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".		
99	11	Метание гранаты.		
100	12	Метание гранаты на результат.		
101	13	Броски набивного мяча.		
102		Резервный урок.		

