

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №46  
с углублённым изучением английского языка  
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
педагогическим советом,  
протокол  
от 29.08.2023 № 5

СОГЛАСОВАНА  
Советом родителей  
протокол  
от 29.08.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 29.08.2023 № 146  
\_\_\_\_\_ Эйдемиллер М.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов

Санкт-Петербург  
2023

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по курсу «Физическая культура» разработана в соответствии с :

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом от 28.08.2020 г № 442 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам основного общего образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 06.10.2020 №60252);
- Приказом от 20.11.2020 № 655 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 №442» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 16.12.2020 №61494);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 22.12.2009 № 15785);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 01.02.2011 №19644);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 №24480);
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного врача от 28.09.2020 №28 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 18.12.2020 № 61573);
- Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 08.02.2016 № 03-20-371/16-0-0 «О корректировке рабочих программ по учебным предметам общего образования»;
- Письмом Комитета по образованию от 04.05.2016 года № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Устава ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программой основного общего образования ГБОУ школы № 46 с углубленным изучением английского языка Приморского района Санкт-Петербурга;
- Положения о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы роди-

телей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне основного общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для основного общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программой по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне основного общего образования составляет – 408 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе - 102 часа (3 часа в неделю).

### **Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа имеет целью – 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

- ✓ *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- ✓ *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья в основной школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только со-

вершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 6-ых классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов составляет 102 часа. Программный материал представлен следующими разделами:

1. **«Знания о физической культуре»:**

- ✓ история физической культуры
- ✓ физическая культура (основные понятия)
- ✓ физическая культура человека

2. **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:**

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ оценка эффективности занятий физической культурой

3. **«Физическое совершенствование»: физкультурно-оздоровительная деятельность**

- ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание;
- ✓ прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время нахождение программного материала распределяется следующим образом:

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно-коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

### **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП

ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ- компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**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 по-

требностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

### **Личностные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты:**

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные,

осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

8) навыки смыслового чтения;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

**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.

Предметные результаты, также 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, аргументировано 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.

***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 пере движений;

- 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, плавание 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.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

#### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

#### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **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.***

Организуемые команды и приёмы.

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).

##### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

##### ***Лыжи***

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений.

### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

### ***Прикладно-ориентированная подготовка.***

Прикладно-ориентированные упражнения.

### ***Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.***

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

### ***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### ***Лыжи.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### ***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **Содержание программы**

### **1. «Знания о физической культуре»**

#### История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутковского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

#### Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

#### Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

## 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по сравнению его с эталоном.

## 3. Физическое совершенствование.

### 3.1. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

#### Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультурминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

#### Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

### 3.2. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

#### Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте, размыкание и смыкание на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага, строевой шаг.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, 2 кувырка вперед и слитно;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

#### Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки:
- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием, прыжок «ноги врозь» (козел шириной 100-110) Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание, соскок (вперед, прогнувшись); Проверочная работаная комбинация.

#### Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

#### Легкая атлетика.

##### Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м., 1200, м1500м*
- варианты челночного бега 3x10 м.; 4x5 м.

##### Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание», прыжки в длину с места

##### Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### Лыжи.

- старты;
- повороты на месте и в движении;
- попеременный двухшажный ход
- одновременный двухшажный ход
- подъем на склон «лесенкой»
- подъем на склон «елочкой»
- подъем на склон «полуелочкой»
- спуск со склона

- торможение «плугом»
- торможение «упором»
- передвижение на лыжах до 3х км.
- специальные упражнения.

### Спортивные игры.

#### Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- прямой нападающий удар;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### Прикладно-ориентированная подготовка.

#### Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

### Упражнения общеразвивающей направленности.

#### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Гимнастика с основами акробатики:

#### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### *Легкая атлетика:*

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;



- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Плавание:

*Развитие выносливости*

- повторное проплывание отрезков;
- игры и развлечения на воде

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные

учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание программы, незнание материала

### II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, Как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

#### IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
---	--	------------------------	------------

п/п	ния		
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Для пользования учителя	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы	Для пользования учителя	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре.	Для пользования учителя	
1.4.	Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учеб для общеобразоват. организаций/ Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 152 с.	Для пользования учащимися	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	
<b>2.</b>	<b>Экрано-звуковые пособия</b>		
2.1.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
2.2.	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>3.</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитофонных записей
3.2.	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходов/выходы, возможность выхода в Интернет. С пакетом прикладных программ.
3.3.	Принтер	Д	

3.4.	Цифровая видеокамера	Д	
3.5.	Мультимедиа проектор	Д	
3.6.	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
4.1.	Стенка гимнастическая	Г	
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.3.	Козел гимнастический	Г	
4.4.	Конь гимнастический	Г	
4.5.	Переключатель гимнастическая	Г	
4.6.	Канат для лазанья с механическим креплением	Г	
4.7.	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.9.	Маты гимнастические	Г	
4.10.	Мяч набивной (1 кг. 2 кг)	Г	
4.11.	Мяч малый (теннисный)	К	
4.12.	Скакалка гимнастическая	К	
4.13.	Палки гимнастические	К	
4.14.	Обруч гимнастический	К	
	<b>Легкая атлетика</b>		
4.15.	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
4.17.	Рулетка измерительная (10м, 50)	Д	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
4.18.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.19.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.20.	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.21.	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.22.	Сетка волейбольная	Д	
4.23.	Мячи волейбольные	Г	
4.24.	Табло перекидное	Д	
4.25.	Ворота для мини-футбола	Д	
4.26.	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
4.27.	Мячи футбольные	Г	
	<b>Средства первой помощи</b>		
4.28.	Аптечка медицинская	Д	

<b>5.</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1.	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
5.2.	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
5.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи
<b>6.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1.	Игровое поле для мини-футбола		
6.2.	Площадка игровая волейбольная		
6.3.	Площадка игровая баскетбольная		

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

## **Планируемые результаты**

### ***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### ***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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).



2. Матвеев А.П. /Физическая культура. 6-7 классы : учеб. Для общеобразоват. организаций/ - 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 192 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.-(Стандарты второго поколения).
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2011 г.
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М. Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

#### Интернет-ресурсы по физической культуре

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физкультуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)
- Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т. п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php...)
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет?url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре. На сайте публи-

куются статьи по физической культуре.

**Таблица уровня физической подготовленности учащихся 5 класса**

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	-5-	-4-	-3-	-5-	-4-	-3-
Челночный бег 3x10 м./сек.	9,2	9,7	10,2	8,7	9,1	9,7
Прыжки (скакалка) 30 сек.	30	40	50	55	45	35
Прыжки (скакалка) 1 мин	100	85	70	95	80	65
Бег 30 м	5,8	6,1	6,3	5,4	5,8	6,2
Бег 60м, сек.	10,4	10,8	11,4	10,2	10,6	11,2
Бег 1000 м. сек	5,50	6,30	7,10	5,30	6,0	6,30
Бег 6 мин	1050	950	800	1150	1100	950
Бег на лыжах 1 км. Мин.	7,00	7,30	8,10	6,30	7,0	7,40
Бег на лыжах 2 км	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	170	150	130	175	160	140
Прыжок в длину с разбега	3 м	260	2,20	3,40	3,00	2,60
Метание теннисного мяча на дальность в м.	20	16	12	27	22	18
Метание теннисного мяча в цель с 7м (из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
Отжимание	16	13	8	20	16	14
Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.
Подтягивание (м)				6	4	2
Подтягивание из виса лежа (д)	15	11	9			
Поднимание туловища за 30 сек	19	15	10	24	20	15
Наклон вперед из положения стоя	11	9	7	9	7	5
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» (см)	100	90	80	105	95	85

Таблица уровня физической подготовленности учащихся 6 класса

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	-5-	-4-	-3-	-5-	-4-	-3-
Челночный бег 3x10 м./сек.	9,0	<b>9,3</b>	9,6	<b>8,5</b>	<b>8,8</b>	9,1
Бег 60 мет	<b>10,0</b>	<b>10,6</b>	<b>11,2</b>	<b>9,8</b>	<b>10,4</b>	<b>11,1</b>
Прыжки (скакалка) 1 мин.	110	95	80	105	90	75
Бег 1200 м.	6.30	7.30	8.30	5.50	6.30	7.10
Кросс 1500 м.	Без учета времени					
Бег на лыжах 2 км. Мин.	14.30	15,00	15.30	14.00	14.30	15.00
Бег 3км	Без учета времени					
Бег 30 м	5.4	5.8	6.3	5.3	5.6	5.9
6-ти минутный бег, метры	1100	1000	850	1250	1150	1050
Прыжки в высоту с разбега	110	100	85	115	110	90
Прыжок в длину с места	175	155	135	180	165	140
Прыжок в длину с разбега	3.30	2.80	2.30	3.60	3.30	2.70
Метание теннисного мяча на дальность в м.	24	20	16	31	26	22
Метание теннисного мяча в цель с 8 м. из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д)	16	13	10	7	5	3
Наклон вперед из положения сидя, см	12	10	8	9	7	5
Поднимание туловища 30 с.	20	17	11	25	22	16
Отжимание	17	15	12	20	18	15
Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.
Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока.	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке
Технические приёмы баскетболиста	Применение в игре 2x2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение	Применение в игре 2x2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение

Таблица уровня физической подготовленности учащихся 7 класса

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	-5-	-4-	-3-	-5-	-4-	-3-
Челночный бег 3x10 м./сек.	8,8	9,1	9,5	8,3	8,6	8,9
Бег 30 м	5,3	5,6	5,9	5,1	5,4	5,7
Бег 60м, сек.	9,8	10,4	11,0	9,4	10,2	10,9
Бег 1200 м.	6,10	7,10	8,10			
Кросс 1500 м.				7,20	8,10	9,00
Бег 2000 м.	Без учета времени					
6 ти минутный бег, метры	1100	1100	800	1250	1150	1050
Лыжная гонка 3 км	Без учета времени					
Лыжная гонка 2 км	14,00	14,30	15,00	13,30	14,00	14,30
Прыжки (скакалка) 60 сек.	120	105	90	115	100	85
Прыжки (скакалка) 30 сек.	65	55	45	60	50	40
Прыжки в высоту с разбега	110	100	90	120	110	100
Прыжок в длину с места	180	160	135	185	165	140
Прыжок в длину с разбега	3,50	3,00	2,40	3,80	3,50	2,90
Метание теннисного мяча на дальность в м.	28	24	20	35	30	26
Метание теннисного мяча в цель с 10 м. мальчики, с 8 м девочки из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
Подтягивание вис				7	5	23
Вис лёжа (д)	16	123	10			
Наклон вперед из положения сидя, см	12	10	8	9	7	5
Поднимание туловища 30 с.	21	18	12	26	23	17
Отжимание	18	16	13	22	19	16
Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.
Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока.	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке
Выполнение опорного прыжка	Слитно, качественно	С незначительным искажением техники	Со значительными искажениями в технике	Слитно, качественно	С незначительным искажением техники	Со значительными искажениями в технике

**Таблица уровня физической подготовленности учащихся 8 класса**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
		-5-	-4-	-3-	-5-	-4-	-3-
1.	Челночный бег 3x10 м./сек.	9	9.2	9.4	.8.3	.8.5	8.7
2.	Бег 30 м	5,5	5.8	6.0	5,2	5.4	5.6
3.	Бег 60м, сек.	9,7	10,2	10,7	8.8	9,7	10,5
4.	Бег 800 м.	3.20	3.30	3.40	3.10	3.20	3.00
5.	Бег 1500 м.	7.30	9.00	10.30	-	-	-
6.	Бег 2000 м.	-	-	-	10.00	11.00	12.00
7.	6 ти минутный бег, метры	1200	1050	950	1350	1300	1250
8.	Лыжная гонка 3 км	23.00	21.00	20.00	20	19	18
9.	Прыжки (скакалка) 60 сек. Прыжки (скакалка) 30 сек.	130	115	100	125	110	95
		70	60	50	65	55	45
10.	Прыжки в высоту с разбега	115	105	95	130	120	105
11.	Прыжок в длину с места	180	160	140	195	180	165
12.	Прыжок в длину с разбега	360	310	260	390	360	300
13.	Метание теннисного мяча на дальность в м.	25	23	19	39	36	32
14.	Метание теннисного мяча в цель с 10 м. мальчики, с 8м девочки из 5 попыток	4	3	2	4	3	2
15.	Подтягивание вис (м) Вис лёжа (д)	17	14	11	8	6	4
		14	12	10	10	8	6
16.	Наклон вперед из положения стоя на гим. скамейке, см	14	12	10	10	8	6
17.	Поднимание туловища 30 с.	22	19	13	27	24	18
18.	Отжимание	20	17	14	26	22	18
19.	Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.
20.	Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока.	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке
21.	Выполнение опорного прыжка	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой
22.	Технические приёмы баскетболиста	Применение в игре 2x2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение	Применение в игре 2x2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение

Таблица уровня физической подготовленности учащихся 9 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
		-5-	-4-	-3-	-5-	-4-	-3-
23.	Челночный бег 3x10 м./сек.	8,7	9.1	9.4	7,9	8.2	8.5
24.	Бег 30 м	5.2	5.5	5.9	4,8	5.1	5.4
25.	Бег 60м, сек.	9,6	10,2	10,7	8.6	8,9	9,8
26.	Бег 800 м.	3.15	3.20	3.00	3.00	3.10	3.20
27.	Бег 1200 м						
28.	Бег 1500 м.	7.30	9.00	10.30	-	-	-
29.	Бег 2000 м.	-	-	-	9.30	10.30	11.30
30.	6 ти минутный бег, метры	1200	1050	950	1350	1250	1050
31.	Лыжная гонка 3 км	22.30	21.30	19.30	19	18	17
32.	Прыжки (скакалка) 60 сек. Прыжки (скакалка) 30 сек.	135	120	105	140	125	110
		75	65	55	70	60	50
33.	Прыжки в высоту с разбега	110	100	90	125	115	100
34.	Прыжок в длину с места	190	175	160	210	200	180
35.	Прыжок в длину с разбега	350	300	250	400	350	300
36.	Метание теннисного мяча на дальность в м.	25	20	18	38	30	26
37.	Метание теннисного мяча в цель с 10 м. мальчики, с 8м девочки из 5 попыток	4	3	2	4	3	2
38.	Подтягивание вис (м) Вис лёжа (д)	14	13	11	9	7	6
39.	Наклон вперед из положения Стоя на гим. скамейке, см	15	13	11	11	9	7
40.	Поднимание туловища 30 с.	24	20	14	29	25	19
41.	Отжимание	22	19	16	28	24	20
42.	Выполнение акробатической комбинации из кувырков, перекатов, моста, стойки на лопатках	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.	Слитно, качественно.	Раздельно по элементам.	2 из предложенных элементов.
43.	Комбинацию из шагов, поворотов, махов ногами, выпадов, приседаний и соскока.	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке	На бревне высотой 1 метр	На высоте 30 см., шириной 10 см.	На гимнастической скамейке
44.	Выполнение опорного прыжка	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой	В полосе препятствий	Самостоятельно	Со страховкой
45.	Технические приёмы баскетболиста	Применение в игре 2x2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение	Применение в игре 2x2	Выполнение в условиях эстафет	Индивидуальное выполнение

### **Кодификатор планируемых метапредметных результатов**

Согласно ФГОС, планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

#### **Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»**

<b>Код</b>	<b>Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий»</b>
<b>Личностные УУД</b>	
Л1	осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивно-го, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов
Л2	адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л3	выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л4	готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л5	ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
<b>Регулятивные УУД</b>	
Р1	целеполагание: 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
Р2	планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р3	контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р4	коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Р5	оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
<b>Коммуникативные УУД</b>	
К1	умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
К2	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К3	умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
К4	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К5	владение монологической формой речи
К6	владение диалогической формой речи
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	
П1	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий



П2	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П3	умение осуществлять логические учебные действия:
П3.1.	давать определение понятиям
П3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)
П3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П3.4.	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы
П4	умение формулировать проблемы и определять способы их решения

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1				Работа на уроке;
2.	Высокий старт до 10-15 м, Контроль: бег 30м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств.	1				Проверочная работа;
3.	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт до 10-15 м, Контроль: бег 60 м , специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Круговая эстафета.	1				Проверочная работа
4.	Контроль челночный бег 3x10 м. Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1x2м с 6-8м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч»СБУ. Развитие выносливости: бег 800м.	1				Проверочная работа

5.	<p>Контроль: Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2х1м с 6-8м. ОРУ в движении.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие выносливости: бег 900м.</p>	1				<p>Проверочная работа</p>
----	---	---	--	--	--	---------------------------

6.	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность. ОРУ в движении. Развитие выносливости: бег 1000м.	1				Работа на уроке;
----	---	---	--	--	--	---------------------

7.	Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств .Контроль: Прыжки в длину с 9–11 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1				Проверочная работа
8.	ОРУ с малым мячом. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Метание мяча на дальность на отскок. Подвижная игра «Салки».	1				Работа на уроке;
9.	Контроль: подтягивание. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1				Проверочная работа
10.	Техника безопасности при занятиях баскетбола. Контроль: Наклон из положения стоя. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств.	1				Проверочная работа
11.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1				Работа на уроке;

12.	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Физическая культура и здоровый образ жизни.	1				Работа на уроке;
13.	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от двумя руками от груди в кольцо с места. Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие координационных качеств.	1				Работа на уроке;
14.	Совершенствование передачи мяча от груди. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» П.И. с элементами баскетбола	1				Работа на уроке;
15.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». П.И. с элементами баскетбола.	1				Работа на уроке;
16.	Контроль: техника передачи мяча двумя руками от груди. Броски по кольцу. Быстрый прорыв.	1				Проверочная работа
17.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча после ловли, ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;

18.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча после ловли, ведение мяча с изменением направления. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;
-----	--	---	--	--	--	------------------

19.	Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Олимпийские игры Древней Греции. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1				Работа на уроке;
20.	Контроль: отжимание в упоре лежа. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Светофор»	1				Проверочная работа
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Прыжки со скакалкой 1 мин.	1				Работа на уроке;
22.	Контроль: прыжки со скакалкой 1 мин. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				Проверочная работа



23.	<p>Контроль: повороты на месте. 2-3 кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.</p> <p>Подтягивание в висе, в висе лежа.</p>	1				<p>Проверочная работа</p>
-----	--	---	--	--	--	---------------------------

24.	Кувырок вперед и назад. ОРУ с мячом. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Развитие гибкости и подвижности суставов, упражнения утренней зарядки и физкультминуток. Мост из положения лежа и упражнения на гибкость.	1				Работа на уроке;
25.	Мост из положения лежа, поднятие туловища из положения лежа. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	1				Работа на уроке;
26.	Контроль: поднятие туловища из положения лежа. Соединение акробатических элементов в комбинацию. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1				Проверочная работа
27.	Контроль: акробатическая комбинация. Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись.	1				Проверочная работа

28.	<p>Контроль: наклон в перед из положения стоя. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами.</p> <p>Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. . Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</p>	1				<p>Проверочная работа</p>
-----	--	---	--	--	--	---------------------------

29.	Контроль: подтягивание. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Прыжки со скакалкой стоя на месте. . Опорный прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1				Проверочная работа
30.	Контроль: опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Эстафета «скакалочка под ногами»	1				Проверочная работа
31.	Повторение пройденного материала. Преодоление полосы препятствий с включением изученных упражнений. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	1				Работа на уроке;
32.	Повторение пройденного материала: строевых и акробатических упражнений. Подвижные игры.	1				Работа на уроке;
33.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				Работа на уроке;
34.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б. по упрощенным правилам	1				Работа на уроке;

35.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;
36.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. эстафеты. Игра в мини-волейбол .	1				Работа на уроке;
37.	Стойка игрока. Перемещение в стойке Контроль:. Передача двумя руками сверху . Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				Прверочная работа
38.	Инструктаж по технике безопасности при лыжной подготовке .Организующие команды и приемы. Техника попеременного двухшажного хода, одноопорное скольжение. Подвижная игра «Самокат».	1				Работа на уроке;
39.	Техника попеременного двухшажного хода. Скольжение на одной лыже с опорой на разноименную палку. Передвижение на лыжах 1км.	1				Работа на уроке;
40.	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Подвижная игра «самокат». Передвижение на лыжах 1,5км	1				Работа на уроке;

41.	Техника одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием на месте. Эстафета с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.	1				Работа на уроке;
42.	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее» .Контроль: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы , дистанция передвижения до 2 км.	1				Проверочная работа
43.	Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске.Техника подъема«лесенкой» и «елочкой». Совершенствовать технику лыжных ходов. Подвижная игра«Шире шаг».	1				Работа на уроке;
44.	Контроль: спуск со склона, подъем «лесенкой» или «елочкой», торможение «плугом» или «упором». Подвижная игра «Шире шаг»	1				Проверочная работа
45.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2.5 км. Эстафеты.	1				Работа на уроке;
46.	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Подвижные игры .Контроль: дистанции 1 км на результат.	1				Проверочная работа
47.	Техника одновременного бесшажного хода. Двухопорное скольжение Соревнования: лыжная гонка на дистанцию 2 км.	1				Работа на уроке;

48.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2,5 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты.	1				Работа на уроке;
49.	Бег на лыжах 2км без учета времени. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1				Работа на уроке;
50.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Контроль: нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				Проверочная работа
51.	Повторение пройденного материала. Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1				Работа на уроке;
52.	Повторение пройденного материала. Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Прием мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в мини-волейбол.	1				Работа на уроке;
53.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол . Физическое развития человека, его показатели способы измерения.	1				Работа на уроке;

54.	Нижняя подача с 3-6 м от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках.	1				Работа на уроке;
-----	--	---	--	--	--	------------------



55.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Обучение и закрепление передачи мяча над собой. Игра «Мяч через сетку». Контроль: челночный бег 3x10м.	1				Работа на уроке;
56.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный бег. Развитие выносливости: бег до 8 мин в медленном темпе. Роль и значение физкультурно - оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1				Работа на уроке;
57.	Прыжки в высоту и с 5-7 шагов разбега. Контроль: Прыжок в длину с места. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка».	1				Работа на уроке;
58.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).	1				Работа на уроке;
59.	Контроль: техника прыжков в высоту. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. в среднем темпе сериями по 10-20 сек. до 1000 м. Эстафеты	1				Проверочная работа
60.	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5-7 шагов), отработка движения ног перед приземлением. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1				Работа на уроке;

61.	Техника старта с опорой на одну руку. Бег с эстафетной палочкой. Специальные беговые упражнения. Контроль : бег 30 м. Прыжок в длину с разбега.	1				Работа на уроке;
-----	---	---	--	--	--	------------------

62.	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с палочкой. Контроль : бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега.	1				Проверочная работа
63.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Бег до 1000 м. Эстафеты Контроль: прыжок в длину с разбега	1				Проверочная работа
64.	Итоговая контрольная работа: бег 30 м. на результат	1				Проверочная работа
65.	Техника метания мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег. Контроль: бег 1000 метров на результат	1				Работа на уроке;
66.	Контроль: метания мяча на дальность. Ведение мяча. Игра футбол. по упрощенным правилам.	1				Проверочная работа
67.	Повторение пройденного материала. совершенствование передачи эстафетной палочки. Удары по неподвижному мячу .Игра футбол по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;
68.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки . Остановка катящегося мяча способом наступания. Игра футбол по упрощенным правилам.	1				Работа на уроке;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
--	----	---	---

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

### 6 класс по ФГОС

#### 1 ЧЕТВЕРТЬ – 18 часов

#### Легкая атлетика (8 ч)

#### Спортивные игры (10ч)

№ урока п/п	№ уро- ка в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>					
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега.	Работа на уроке	1	
2	2	Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, Контроль: челночный бег 3x10 м, развитие скоростных качеств. Измерение результатов в беге	Проверочная работа	1	
3	3	Высокий старт – до 15-20 м, без с ускорением (на 40-50 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Эстафета. Правила соревнований в спринтерском беге. Контроль: Бег 30м.	Проверочная работа	2	
4	4	Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Подвижная игра «попади в мяч» Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль: бег 60 м	Проверочная работа	2	
5	5	Контроль: Прыжок в длину с места. Приземление в прыжках в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Проверочная работа	2	
6	6	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Метание малого мяча с разбега на дальность. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель». Терминология в прыжках в длину. Контроль: бег 6мин	Проверочная работа	3	
7	7	Контроль: Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Бег в равномерном темпе на 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Проверочная работа	3	

8	8	ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Контроль: бег 1200 м.	Проверочная работа	4	
<b>Баскетбол (10 часов)</b>					
9	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Инструктаж ТБ при игре в баскетбол. Правила игры в б/б.	Работа на уроке	5	
10	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Сочетание приемов ловли, передач и бросков мяча. Контроль: наклон из положения стоя.	Проверочная работа	5	
11	3	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Движение – основа здоровья. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Контроль: подтягивание.	Проверочная работа	5	
12	4	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от плеча в кольцо одной рукой после ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра (2 на 2; 3 на 3). Терминология б/б .Передача мяча в движении после двух шагов.	Работа на уроке	6	
13	5	Совершенствование передачи мяча от груди с пассивным сопротивлением, бросок одной рукой от плеча в движении (после двух шагов). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3).	Работа на уроке	7	
14	6	Передача двумя руками от головы в парах. Совершенствование техники ведения мяча со сменой рук. Взаимодействие двух игроков «Быстрый прорыв». Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения. Контроль :техника передачи мяча в движении (два шага после ведения)	Проверочная работа	7	
15	7	Техника ведения мяча со сменой рук, с изменением высоты отскока и с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от головы в парах. Бросок мяча 1 рукой от плеча после остановки. Быстрый прорыв.	Работа на уроке	8	
16	8	Техника передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Броски по кольцу.	Работа на уроке	8	
17	9	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Позиционное нападение через заслон.	Работа на уроке	9	
18	10	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом.	Работа на уроке	9	

		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
--	--	--	--	--

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 21 час**  
**Спортигры (баскетбол) – 2 ч**  
**Гимнастика – 18 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спортигры (баскетбол) – 2 ч</b>					
19	1	Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведения мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	10	
20	2	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	10	
<b>Гимнастика – 12 ч</b>					
21	1	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Эстафета.	Работа на уроке	11	
22	2	Перестроение из одной колонны в три в движении и из трех в одну Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Подъем переворотом в упор сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Подтягивания в вися (мальчики). Подтягивание в вися лежа (девочки). Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты.	Работа на уроке	12	
23	3	Повороты на месте. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Кувырок назад .Равновесие «Ласточка» Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Работа на уроке	12	
24	4	Повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. 2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<i>Работа на уроке</i>	13	
25	5	. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. 2 кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Эстафета с обручем. Развитие координа-	Проверочная работа	13	

		ционных способностей. Контроль: Стибание разгибание рук в упоре лежа.			
26	6	Контроль: комбинация из изученных элементов акробатики. ОРУ со скакалкой. Эстафета со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Развитие координационных способностей.	Проверочная работа	14	
27	7	Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Контроль: прыжки со скакалкой за 1 мин.	Проверочная работа	14	
28	8	Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки)	Работа на уроке	15	
29	9	Лазание по канату. «Скиппинг» - прыжки со скакалкой группой по 5-8 человек. Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см).	Работа на уроке	15	
30	10	Перестроение из одной колонны по три в движение. Контроль: Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Проверочная работа	16	
31	11	Повторение пройденного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.. Подвижная игра «Удочка». Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров.	Работа на уроке	16	
32	12	Повторение пройденного материала ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров.	Работа на уроке	16	



**3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов**  
**Лыжная подготовка – 10 ч.**  
**Спортивные игры (волейбол) – 10 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b>					
33	1	Инструктаж ТБ при занятиях в/б. стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Работа на уроке	17	
34	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте в парах через зону. Эстафеты.	Работа на уроке	17	
35	3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Контроль: передача двумя руками сверху на месте и после приема. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	Проверочная работа	17	
36	4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультурминуток. Комплекс физкультурминуток. Терминология в/б.	Работа на уроке	18	
37	5	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. эстафеты. Игра в мини-волейбол. Требования к проведению физкультурминуток. Комплекс физкультурминуток.	Работа на уроке	19	
38	6	Передача двумя руками сверху в парах. Контроль: прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комплекс физкультурминуток №2	Проверочная работа	19	
<b>Лыжная подготовка – 10 часов</b>					
39	1	Инструктаж техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Как подготовить лыжи к занятиям. Температурный режим. Одежда и обувь. Поведение на лыжне. Взаимодействие с учителем и учащимися. Передвижение скользящим шагом на лыжах до 1км	Работа на уроке	20	

40	2	Организирующие команды и приемы. Техника попеременного двухшажного хода. Одноопорное скольжение. Подвижная игра «Самокат». Передвижение на лыжах до 1,5 км	Работа на уроке	20	
41	3	Техника попеременного двухшажного хода. Скольжению на одной лыже с опорой на разноименную палку. . Передвижение на лыжах до 1,5 км	Работа на уроке	20	
42	4	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Самокат» . Передвижение на лыжах до 1,8 км.	Работа на уроке	21	
43	5	Техника одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием на месте. Повороты на месте переступанием. Подвижная игра «Нарисуй снежинку» Передвижение на лыжах до 1,8 км	Работа на уроке	21	
44	6	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». Контроль: одновременный бесшажный ход, дистанция до 2 км.	Проверочная работа	21	
45	7	Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске. Техника подъема «лесенкой» и «елочкой». Техника лыжных ходов при прохождении дистанции до 2 км. Подвижная игра «Шире шаг».	Работа на уроке	22	
46	8	Техника одновременного бесшажного хода, одноименного 2-х шажного хода. Двухопорное скольжение. Дистанция 2,5 км.	Работа на уроке	23	
47	9	Совершенствование техники подъема и торможения..Контроль: лыжная гонка 2 км	Проверочная работа	23	
48	10	Соревнования- лыжная гонка на 3 км. Торможение и подъем на склон. Спуски в средней стойке.	Проверочная работа	24	
<b>Спорт игры (волейбол) – 4 ч</b>					
49	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	25	
50	2	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Контроль: нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Проверочная работа	26	
51	3	Повторение пройденного материала. Верхняя передача в зоне и через сетку в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	26	
52	4	Повторение пройденного материала. Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Прием мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача с 5-6 м. Игра в волейбол. Тактика свободного нападения	Работа на уроке	26	

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**  
**Спортивные игры (волейбол) – 6 ч**  
**Кросс – 3 ч**  
**Легкая атлетика – 15 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 4 ч</b>					
53	1	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	27	
54	2	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	27	
55	3	Освоение техники нижней подачи 3-6 м от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках. Контроль: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	Проверочная работа	27	
56	4	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед. Игровые задания. Контроль: наклон вперед из положения стоя	Проверочная работа	28	
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>					
57	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Игра в «Пионербол». Контроль: подтягивания	Проверочная работа	29	
58	2	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника «отталкивания», «полета». Контроль: бег 6 минут	Проверочная работа	30	
59	3	Контроль: прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «День – ночь»	Проверочная работа	31	
60	4	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Контроль: челночный бег 3x10м на время. Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8 – 10м. игра «Догони свою пару». Прыжки в длину с разбега.	Проверочная работа	31	

61	5	Специальные беговые упражнения –Контроль: бег 60м на время. Прыжки в длину, подбор разбега.	Проверочная работа	32	
62	6	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с передачей палочки. Контроль: метание малого мяча в вертикальную цель с 8м из 5 попыток.	Проверочная работа	32	
63	7	Контроль: прыжок в длину с разбега на результат. Бег до 1000 м. Эстафеты круговые с этапом 100м. метание мяча на дальность. Техника разбега.	Проверочная работа	32	
64	8	Итоговая Проверочная работа: бег 30м на время.	Контрольная работа	33	
65	9	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Бег 1200м в произвольном темпе. Игра «лапта». Встречные эстафеты.	Работа на уроке	33	
66	10	Бег 1500м . Игра в футбол (м), волейбол (дев).Контроль: прыжок в длину с места.	Проверочная работа	34	
67	11	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).		34	
68	12	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), пионербол (дев).		34	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

7 класс по ФГОС

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 18 часов**

**Легкая атлетика (8ч)**

**Спортивные игры (10ч) (баскетбол)**

№ урока п/п	№ уро- ка в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>					
1	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	1	
2	2	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, Контроль: челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств. Правила соревнований по спринтерскому бегу.	Проверочная работа	1	
3	3	Высокий старт 20-40 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Старты из разных положений, Линейные эстафеты, Контроль: бег – 30м на результат	Проверочная работа	1	
4	4	Высокий старт – до 15-20 м, бег с ускорением (на 50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, челночный бег 3*10м Контроль: Бег 60 м на результат	Проверочная работа	2	
5	5	Контроль: Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2х1м с 8 – 10м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Проверочная работа	2	
6	6	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 1х1м с 8-10 м и на заданное расстояние. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль: бег 6 мин.	Проверочная работа	3	
7	7	Контроль: метание малого мяча на дальность с разбега на результат. Правила соревнований по метанию мяча. Бег в равномерном темпе на 1500м. ОРУ. Развитие	Проверочная работа	3	

		выносливости. Подвижная игра «Салки».			
8	8	ОРУ в движении. Подвижная игра «лапта» Контроль: . Бег на результат. 1500 – м, 1200 – д.	Проверочная работа	4	
<b>Баскетбол (10 часов)</b>					
9	1	Повороты с мячом и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Инструктаж правила ТБ при игре в баскетбол. Правила игры в б/б. Контроль: подтягивание.	Проверочная работа	5	
10	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Игра в баскетбол с пассивным сопротивлением. Терминология баскетбола.	Работа на уроке	5	
11	3	Бросок мяча в движении. Позиционное начало. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Игра в баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Роль движений в развитии памяти, внимания и мышления. Контроль: правила и терминология игры в баскетбол.	тест	5	
12	4	Сочетание передвижений, остановок и поворотов. Ведение мяча с разной высотой отскока и передача 2-мя шагами одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в б/б. Развитие координационных качеств. Позиционное нападение.	Работа на уроке	6	
13	5	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от плеча в кольцо двумя руками от головы после ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций.	Работа на уроке	6	
14	6	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча «змейкой».	Работа на уроке	7	
15	7	Техника передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Перехват мяча. Броски по кольцу двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Броски по кольцу.	Работа на уроке	8	
16	8	Совершенствование техники бросков в кольцо после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Развитие двигательных качеств посредством СПУ баскетбола.	Работа на уроке	8	
17	9	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.	Работа на уроке	9	
18	10	Повторение пройденного материала Бросок мяча одной рукой от плеча после лов-	Работа на уроке	9	

		ли. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.			
--	--	--	--	--	--

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 14 час**  
**Спортивные игры (баскетбол) – 2 ч**  
**Гимнастика – 12 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 2 ч</b>					
19	1	Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведения мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	10	
20	2	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Работа на уроке	10	
<b>Гимнастика – 12 ч</b>					
21	1	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Эстафета.	Работа на уроке	11	
22	2	Строевой шаг размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом. Сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Развитие силовых способностей. Эстафета. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Работа на уроке	11	
23	3	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Подъем переворотом в упор сед ноги врозь (мальчики). Вис лежа, вис присев (девочки). Подтягивания в вися (мальчики). Подтягивание в вися лежа (девочки). Развитие силовых способностей. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Контроль: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Проверочная работа	12	
24	4	Повороты на месте. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	Проверочная работа	12	

		Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Контроль: поднимание туловища за 30 сек.			
25	5	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. 2 кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	13	
26	6	Контроль :повороты в движении. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. 2 кувырка вперед слитно. ОРУ в движении. Эстафета с обручем. Развитие координационных способностей. Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки).	Проверочная работа	13	
27	7	Комбинация из изученных элементов акробатики. Эстафеты с обручем. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на месте.	Работа на уроке	14	
28	8	Повороты в движении. Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись .Контроль: Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Проверочная работа	14	
29	9	Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см).	Работа на уроке	15	
30	10	Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. «Скиппинг» - прыжки со скакалкой группой по 5-8 человек.	Работа на уроке	15	
31	11	Повторение пройденного материала. Перестроение из одной колонны по три в в движении. Контроль: опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Проверочная работа.	16	
32	12	Повторение пройденного материала, ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров.	Работа на уроке	16	



**3 ЧЕТВЕРТЬ – 20 часов**  
**Лыжная подготовка – 10 ч.**  
**Спортивные игры (волейбол) – 10 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 9 ч</b>					
33	1	Инструктаж ТБ при занятиях в/б. стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке	17	
34	2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	Работа на уроке	17	
35	3	Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты Игра в волейбол. Требования к проведению физкультминуток.	Работа на уроке	18	
36	4	Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол. Комплекс физкультминутки.	Работа на уроке	19	
37	5	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Проверочная работа – «отнимание»	Работа на уроке	19	
38	6	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Игровые задания на укороченной площадке	Работа на уроке	19	
<b>Лыжная подготовка – 10 часов</b>					
39	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря к лыжным занятиям. Температурный режим. Одежда и обувь. Поведение на лыжне. Взаимодействие с учителем и учащимися. Передвижение скользящим шагом – дистанция до 1км.	Работа на уроке	20	
40	2	Строевые приемы с лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Одноопорное скольжение. Подвижная игра «самокат». Одновременный бесшажный ход.	Работа на уроке	20	

		Оздоровительная и воспитательная значимость занятий на лыжах. Передвижение на лыжах 1км.			
41	3	Техника одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием в движении. Эстафета с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.	Работа на уроке	21	
42	4	Контроль: повороты переступанием в движени. Подвижная игра «Кто быстрее». Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов, дистанция до 2 км.	Проверочная работа	21	
43	5	Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске. Техника подъема «лесенкой» и «елочкой». Техника одновременно одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Подвижная игра «Шире шаг». Дистанция 2км на лыжах.	Работа на уроке	22	
44	6	Спуски со склонов, подъем «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Одновременный двухшажный и одношажный ход. Эстафета. Дистанция 2км на лыжах.	Работа на уроке	22	
45	7	Техника поворотов на месте махом. Дистанция до 2.5км. совершенствование лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов.	Работа на уроке	23	
46	8	Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении на лыжах 3км. Повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов.	Работа на уроке	23	
47	9	Соревнование : лыжная гонка на 3 км. Эстафеты и игры на лыжах.	Проверочная работа	24	
48	10	Развитие выносливости. Прохождение дистанции, 3 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты.		24	
<b>Спорт игры (волейбол) – 4 ч</b>					
49	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача – Проверочная работа. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в волейбол.	Работа на уроке	25	
50	2	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Основные правила игры в волейбол.	Работа на уроке	25	
51	3	Повторение пройденного материала Верхняя передача в зоне и через сетку в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра в волейбол.	Работа на уроке	26	
52	4	Повторение пройденного материала Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Прием мяча снизу после удара об пол двумя	Работа на уроке	26	

		руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Тактика свободного нападения		
--	--	---	--	--

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 16 часов**  
**Спортивные игры (волейбол) – 4 ч**  
**Легкая атлетика – 12 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 4 ч</b>					
53	1	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в волейбол. Контроль: наклон из положения стоя.	Проверочная работа	27	
54	2	Прием мяча от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках. Игра в волейбол. Контроль: прыжок в длину с места.	Проверочная работа	27	
55	3	Комбинации из освоенных элементов передвижений, и владения мячом, остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игра в волейбол. правила судейства игры в волейбол Контроль: подтягивание из ви-са.	Проверочная работа	28	
56	4	Комбинации из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед. Игровые задания с элементами волейбо-ла. Игра в волейбол.	Работа на уроке	28	
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>					
57	1	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Развитие выносливости, бег до 10 мин. Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражне-ний у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Работа на уроке	29	

58	2	Контроль: бег (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Игра в «пионербол».	Проверочная работа	29	
59	3	Прыжки в высоту и с 5-7 шагов разбега. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка». Контроль: челночный бег 3x10м.	Проверочная работа	30	
60	4	Контроль: Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «День – ночь» . Метание малого мяча в вертикальную цель с 8 – 10м.	Проверочная работа	31	
61	5	Старт с опорой на одну руку. Комплекс упражнений с набивными мячами весом 1 кг. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 – 40 метров. Старты из различных положений под команду.	Работа на уроке	31	
62	6	Выполнение на технику старта с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Контроль: бег 30м . Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Проверочная работа	32	
63	7	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с передачей палочки. Контроль: метание малого мяча в вертикальную цель 8м (дев), с 10 м. (мал) из 5 попыток. Прыжки в длину с разбега	Проверочная работа	32	
64	8	Итоговая контрольная работа: бег 30 м.	Контрольная работа	32	
65	9	Контроль: бег 60м на время. Правила соревнований в спринтерском беге. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 1000м в произвольном темпе	Проверочная работа	33	
66	10	Бег до 1500м . Игра в футбол (мал), пионербол (дев).	Работа на уроке	34	
67	11	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	Работа на уроке	34	
68	12	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), пионербол (дев).	Работа на уроке	34	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 класс по ФГОС

1 ЧЕТВЕРТЬ – 27 часов

Легкая атлетика (12ч)

Спортивные игры (15ч) (баскетбол)

№ урока п/п	№ уро- ка в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1.	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт до 15-20 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	1	
2.	2	Высокий старт до 20-40 м, бег с ускорением 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. На результат: челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств. Правила соревнований по спринтерскому бегу.	Проверочная работа	1	
3.	3	Высокий старт 20-40 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Старты из разных положений, Линейные эстафеты, На результат : бег – 30м на результат	Проверочная работа	1	
4.	4	Высокий старт – до 15-20 м, без с ускорением (на 50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, челночный бег 3*10м Бег 60м на результат	Проверочная работа	2	
5.	5	Физическая культура в современном обществе. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1х1м с 8-10м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч» СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Работа на уроке	2	
6.	6	На результат : Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2х1м с 8 – 10м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проверочная работа	2	
7.	7	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 1х1м с 8-10м и на заданное расстояние ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	3	
8.	8	Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. На результат :	Проверочная работа	3	

		прыжки в длину с 9 –11 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.			
9.	9	Метание малого мяча на дальность с разбега на результат. Правила соревнований по метанию мяча. Бег в равномерном темпе на 1500м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Работа на уроке	3	
10.	10	На результат :Бег 6 минут. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «лапта». Правила соревнования в беге на средние дистанции.	Проверочная работа	4	
11.	11	Равномерный бег (10 мин.) ОРУ. Подвижная игра «лапта». Развитие выносливости.	Работа на уроке	4	
12.	12	ОРУ в движении. Подвижная игра «лапта» Комплекс упражнений для мышечной релаксации..	Работа на уроке	4	
<b>Баскетбол (15 часов)</b>					
13	1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Повороты с мячом и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила игры в б/б.	Работа на уроке	5	
14	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол с пассивным сопротивлением. Терминология баскетбола.	Работа на уроке	5	
15	3	Бросок мяча в движении .На результат: Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол. Роль движений в развитии памяти, внимания и мышления.	Проверочная работа	5	
16	4	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Передача мяча на месте отскоком. Позиционное нападение. На результат: отжимание.	Проверочная работа	6	
17	5	Сочетание передвижений, остановок и поворотов. Ведение мяча с разной высотой отскока и передача 2мя шагами одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в мини-б/б. развитие координационных качеств. Позиционное нападение.	Работа на уроке	6	
18	6	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от плеча в кольцо двумя руками от головы после ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций.	Работа на уроке	6	
19	7	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола в движении с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча с изменением направления. На результат: Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	Проверочная работа	7	

20	8	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча «змейкой».	Работа на уроке	7	
21	9	Передача различными способами в движении с пассивным сопротивлением. Совершенствование техники ведения мяча со сменой рук. «быстрый прорыв». Бросок мяча двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	Работа на уроке	7	
22	10	Техника ведения мяча со сменой рук, с изменением высоты отскока и с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы. Быстрый прорыв с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Работа на уроке	8	
23	11	Техника передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Перехват мяча. Броски по кольцу двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Броски по кольцу.	Работа на уроке	8	
24	12	Совершенствование техники бросков в кольцо после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. На результат: передача мяча в тройках со сменой мест. Развитие двигательных качеств посредством СПУ баскетбола.	Проверочная работа	8	
25	13.	Контрольная работа в игре баскетбол.	Контрольная работа	9	
26	14.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.	Работа на уроке	9	
27	15.	Повторение пройденного материала. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Работа на уроке	9	

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 21 час**  
**Спортивные игры (баскетбол) – 3 ч**  
**Гимнастика – 18 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спортигры (баскетбол) – 3 ч</b>					
28	1	Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол. Штрафной бросок. Передача в тройках со сменой мест.	Работа на уроке	10	
29	2	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол. Штрафной бросок. Передачи в тройках со сменой мест.	Работа на уроке	10	
30	3	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2; 3х3). Развитие координации.	Контрольная работа	10	
<b>Гимнастика – 18 ч</b>					
31	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренгу. На результат : Подъем туловища из положения лежа ( пресс) за 30 сек. Развитие силовых способностей. Эстафета.	Проверочная работа	11	
32	2	Строевой шаг, выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево». Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических скамейках. Понятие осанки, связь осанки со здоровьем. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Работа на уроке	11	
33	3	Подъем переворотом в упор (мальчики). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивания в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Работа на уроке	11	
34	4	Строевой шаг. Выполнение команд: «полшага», «полный шаг». Эстафеты. Подъем переворотом в упор (мальчики). Подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей. ОРУ на гимнастических скамейках. Эстафеты.	Работа на уроке	12	
35	5	Разработка и выполнение комплекса упражнений для коррекции осанки. Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Эстафета.	Работа на уроке	12	



36	6	Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей: прыжки «ножницы», «козлик».	Работа на уроке	12	
37	7	Повороты на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра. «Смена капитана». Развитие координационных способностей. ОРУ с мячом.	Работа на уроке	13	
38	8	Повороты на мест. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	13	
39	9	Стойка на голове и руках.. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Эстафета с обручем. Развитие координационных способностей. Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки).	Работа на уроке	13	
40	10	Повороты в движении. Комбинация из изученных элементов акробатики. Эстафеты с обручем. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на месте.	Работа на уроке	14	
41	11	Демонстрация комбинация из изученных элементов акробатики. ОРУ со скакалкой. Эстафета со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Развитие координационных способностей. Повороты в движении. Лазание по канату в 2 приема.	Проверочная работа	14	
42	12	Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. На результат: Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Проверочная работа	14	
43	13.	Лазание по канату в 2 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись На результат : Подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки)	Проверочная работа	15	
44	14.	Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись. «Скиппинг» - прыжки со скакалкой группой по 5-8 человек. Упражнения на параллельных брусьях.	Работа на уроке	15	
45	15.	Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Вольные упражнения.	Работа на уроке	15	
46	16	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Опорный пры-	Работа на уроке	16	

		жок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. Вольные упражнения.			
47	17	Повторение пройденного материала. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	Работа на уроке	16	
48	18	Повторение пройденного материала . Опорный прыжок «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100- 110см). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров.	Работа на уроке.	16	

**3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов**  
**Лыжная подготовка – 15 ч.**  
**Спортивные игры (волейбол) – 15 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 9 ч</b>					
49	1.	ТБ при занятиях в/б. стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача, верхняя подача.	Работа на урока	17	
50	2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра в в/б. Правила игры в волейбол.	Работа на урока	17	
51	3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя, верхняя прямая подача. Игра в в/б.	Работа на урока	17	
52	4.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед в парах. На результат : прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты. Игра в волейбол.	Проверочная работа	18	
53	5.	На результат: Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Терминология в/б.	Проверочная работа	18	
54	6.	Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты Игра волейбол. Комплекс упражнений для глаз.	Работа на урока	18	
55	7.	Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-бм. эстафеты. Контроль: Игра в волейбол по правилам.	Контрольная работа.	19	
56	8.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Работа на урока	19	
57	9.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нападающий удар, блокирование. Игра в волейбол. Игровые задания на укороченной площадке	Работа на урока	19	

**Лыжная подготовка – 15 часов**

58	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Как подготовить лыжи к занятиям. Температурный режим. Одежда и обувь. Поведение на лыжне. Взаимодействие с учителем и учащимися передвигание скользящим шагом.	Работа на уроке	20	
59	2	Строевые приемы с лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Одноопорное скольжение. Подвижная игра «самокат». Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвигание на лыжах 1км.	Работа на уроке	20	
60	3	Техника попеременного двухшажного хода. Учить скольжению на одной лыже с опорой на разноименную палку. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием в движении. Передвигание на лыжах 1 км.	Работа на уроке	20	
61.	4	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «самокат». Передвигание на лыжах 1,5км	Работа на уроке	21	
62.	5	Овладение техникой одновременного бесшажного хода. Одновременное отталкивание палками. Повороты переступанием в движении. Эстафета с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.	Работа на уроке	21	
63.	6	Повороты переступанием в движении – зачет. Подвижная игра «Кто быстрее» . Демонстрация : Техники попеременного двухшажного хода, дистанция до 2 км.	Проверочная работа	21	
64.	7	Спуски со склона в высокой, средней и нижней стойке. Техника безопасного падения при спуске. Овладение техникой подъема «лесенкой» и «елочкой». Совершенствовать технику одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Подвижная игра «Шире шаг». Дистанция 2км на лыжах.	Работа на уроке	22	
65.	8	Спуски со склонов. Совершенствование техники подъема «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Демонстрация техники Одновременного двухшажного и одношажного хода. Эстафета. Дистанция 2км на лыжах.	Проверочная работа	22	
66.	9	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2.5 км. Эстафеты. Подвижные игры. Техники одновременных двухшажных и одношажных ходов	Работа на уроке	22	
67.	10	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Демонстрация: спуск со склона. Подъем «лесенкой», «елочкой», торможение «плугом», «упором». Дистанция на лыжах 2,5км.	Проверочная работа	23	
68.	11	Техника поворотов на месте махом. Дистанция до 2.5км. совершенствование лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов.	Работа на уроке	23	
69.	12	Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении на лыжах 3км. Повороты на месте махом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склонов.	Работа на уроке	23	

70.	13.	Совершенствование техники поворотов, спусков, ходов. Подвижная игра «Слалом». Дистанция до 3 км. поворот махом на месте.	Работа на урока	24	
71.	14.	На результат: Лыжная гонка на 3км. Склон. Эстафеты и игры на лыжах.	Контрольная работа	24	
72.	15.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции, 3 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты. Комплекс дыхательной гимнастики.	Работа на урока	24	
<b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b>					
73.	1.	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Поддача мяча. Игра в волейбол. Нападающий удар , блокирование.	Работа на урока	25	
74.	2.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Поддача мяча – демонстрация техники. Прямой нападающий удар . блокирование. Игра в волейбол.	Проверочная работа	25	
75.	3.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Адаптивная физическая культура.	Работа на урока	25	
76.	4.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра волейбол. Всесторонне гармоничное физическое развитие человека.	Работа на уроке	26	
77.	5.	Повторение пройденного материала. Верхняя передача в зоне и через сетку в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра волейбол.	Работа на урока	26	
78.	6.	Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Повторение пройденного материала. Прием мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Тактика свободного нападения	Работа на урока	26	

**4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**  
**Спортивные игры (волейбол) – 6 ч**  
**Кросс – 3 ч**  
**Легкая атлетика – 15 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b>					
79.	1.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.	Работа на уроке	27	
80.	2.	Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	27	
81.	3.	Техника игры от сетки. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках. Игра в волейбол.	Работа на уроке	27	
82.	4.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра «Мяч через сетку». Игра в волейбол.	Работа на уроке	28	
83.	5.	Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игра в волейбол. правила судейства игры в волейбол	Работа на уроке	28	
84.	6.	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед. Игровые задания. Игра в волейбол.	Работа на уроке	28	
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>					
85.	1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Развитие выносливости, бег до 10 мин. Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений угимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. На результат : Наклон вперед из положения стоя на скамейке	Проверочная работа	29	
86.	2.	Равномерный бег 10 мин. Развитие выносливости, Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений угимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий	Работа на уроке	29	
87.	3.	На результат: Бег 6 мин. ОРУ в движении. Подвижная игра. «Перебежка с выручкой». Техника плавания из старта, плавание и поворота способом кроль на груди.	Проверочная работа	29	
88.	4.	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Способом «перешагива-	Проверочная работа	30	

		ния». Техника «отталкивания», «полета». Контроль: Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения комплекс силовых упражнений в парах.			
89.	5.	Совершенствование прыжка в высоту и с 5-7 шагов разбега. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка». Техника плавания способом кроль на спине.	Работа на уроке	30	
90.	6.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега, отталкивание. Прыжковые упражнения с продвижением и на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами (1кг – дев.), (2кг – мал.)	Работа на уроке	30	
91.	7.	На результат: прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов. Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «День – ночь»	Проверочная работа	31	
92.	8.	Старт с опорой на одну руку. Комплекс упражнений с набивными мячами весом 1 кг. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 – 40 метров. Старты из различных положений под команду.	Работа на уроке	31	
93.	9.	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. На результат: Челночный бег 3х10м. Комплекс упражнений с малыми мячами. Прыжок в длину с разбега. Игра «догони свою пару».	Проверочная работа	31	
94.	10.	Выполнение на технику старта с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега : на результат	Проверочная работа	32	
95.	11.	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета с передачей палочки. Метание малого мяча в вертикальную цель 8м (дев), с 10 м. (мал) из 5 попыток. Бег 1500 м - девочки , 2000 м - мальчики	Работа на уроке	32	
96.	12.	Итоговая контрольная работа Бег 30 мет.	Контрольная работа	32	
97.	13.	Специальные беговые упражнения. Бег со старта под команду 3х50м. техника разбега в метании мяча на дальность. Бег 1000м в произвольном темпе. Футбол- остановка мяча внутренней стороной стопы.	Работа на уроке	33	
98.	14.	Бег 60м на время. Метание малого мяча на дальность с разбега. На результат: бег 1500м – девочки, 2000 м – мальчики. Игра в мини – футбол.	Проверочная работа	33	
99.	15.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Отжимание на результат. Бег 1500м в произвольном темпе. Игра «лапта». Встречные эстафеты.	Проверочная работа	33	
100.	16.	Бег 1500м и 2000м. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	Работа на уроке	34	
101.	17.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), волейбол (дев).	Работа на уроке	34	
102.	18.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол (мал), пионербол (дев).	Работа на уроке	34	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9 класс по ФГОС

**1 ЧЕТВЕРТЬ – 27 часов**

**Легкая атлетика (12ч)**

**Спортивные игры (15ч) (баскетбол)**

№ урока п/п	№ уро- ка в теме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>					
1.	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт до 30 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Работа на уроке	1	
2.	2	Низкий старт до 40 м, бег с ускорением 70-80 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, челночный бег 3х10 м, развитие скоростных качеств. Правила соревнований по спринтерскому бегу. На результат: подтягивание в висе	Проверочная работа	1	
3.	3	Низкий старт, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Старты из разных положений, Линейные эстафеты. На результат: бег – 30м . Теория здоровье и здоровый образ жизни.	Проверочная работа	1	
4.	4	Высокий старт – до 40-50 м, без с ускорением (на 50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения. На результат: челночный бег 3*10м Бег 60м	Проверочная работа	2	
5.	5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель размером 1х1м с 8-10м. ОРУ в движении. Подвижная игра «попади в мяч» СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. На результат: бег 60 м	Проверочная работа	2	
6.	6	Прыжок в длину с места. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 2х1м с 8 – 10м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Работа на уроке	2	
7.	7	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель размером 1х1м с 8-10м и на заданное расстояние ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. На результат: прыжок в длину с места	Проверочная работа	3	
8.	8	Метание малого мяча на дальность с 3 - 5 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с	Работа на уроке	3	



		9–11 шагов разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.			
9.	9	Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча. Бег в равномерном темпе на 1500м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». На результат: Метание мяча на дальность	Проверочная работа	3	
10.	10	На результат: 6 минутный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «лапта». Правила соревнования в беге на средние дистанции.	Проверочная работа	4	
11.	11	На результат: прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «лапта». Теория – Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	Проверочная работа	4	
12.	12	ОРУ в движении. Подвижная игра «лапта». На результат : Бег 2000 – м, 1500 – д.	Проверочная работа	4	
<b>Баскетбол (15 часов)</b>					
13	1	Правила ТБ при игре в баскетбол. Повороты с мячом и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила игры в б/б.	Работа на уроке	5	
14	2	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении с низкой высотой. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в движении. Игра в баскетбол. Терминология баскетбола.	Работа на уроке	5	
15	3	Бросок мяча в движении. Позиционное нападение. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. Игра в баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением. Роль движений в развитии памяти, внимания и мышления.	Работа на уроке	5	
16	4	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Передача мяча на месте отскоком. Позиционное нападение и личная защита. На результат: наклон из положения стоя.	Проверочная работа	6	
17	5	Сочетание передвижений, остановок и поворотов. Ведение мяча с разной высотой отскока и передача 2мя шагами одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя руками от головы в движении. Игра в б/б. развитие координационных качеств.	Работа на уроке	6	
18	6	Передача мяча в различных построениях. Бросок мяча от плеча в кольцо двумя руками от головы после ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций.	Работа на уроке	6	
19	7	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола в движении с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча с изменением направления.	Работа на уроке	7	

20	8	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола с пассивным сопротивлением, бросок двумя руками от головы в движении после ловли мяча и в прыжке. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди» (игра 2 на 2; 3 на 3). Ведение мяча «змейкой».	Работа на уроке	7	
21	9	Демонстрация техники : Передача различными способами в движении. Совершенствование техники ведения мяча со сменой рук. «быстрый прорыв». Бросок мяча двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра в баскетбол.	Проверочная работа	7	
22	10	Техника ведения мяча со сменой рук, с изменением высоты отскока и с изменением направления. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Быстрый прорыв с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Работа на уроке	8	
23	11	Техника передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Перехват мяча. Броски по кольцу двумя руками от головы с места с пассивным сопротивлением. Учебная игра. Демонстрация техники: броски по кольцу после ведения, после ловли мяча и с места.	Проверочная работа	8	
24	12	Совершенствование техники бросков в кольцо после остановки. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча в тройках со сменой мест. Развитие двигательных качеств посредством СПУ баскетбола.	Работа на уроке	8	
25	13.	Контрольная работа: игра в баскетбол	Контрольная работа	9	
26	14.	Повторение пройденного материала. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.	Работа на уроке	9	
27	15.	Повторение пройденного материала. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Передачи в тройках со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	Работа на уроке	9	

**2 ЧЕТВЕРТЬ – 21 час**  
**Спортивные игры (баскетбол) – 3 ч**  
**Гимнастика – 18 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спортигры (баскетбол) – 3 ч</b>					
28	1	Бросок мяча после ловли и ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, змейкой, с изменением высоты отскока. Игра в баскетбол. Штрафной бросок. Передача в тройках со сменой мест.	Работа на уроке	10	
29	2	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол. Штрафной бросок. Передачи в тройках со сменой мест.	Работа на уроке	10	
30	3	Комбинация из изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок. Игровые задания (2х2; 3х3). Развитие координации.	Работа на уроке	10	
<b>Гимнастика – 18 ч</b>					
31	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренгу. Подъем переворотом (мальчики). Махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Эстафета.	Работа на уроке	11	
32	2	Строевой шаг, выполнение команд «пол-оборота направо», «пол-оборота налево». Подъем переворотом (мальчики). Махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастических скамейках. Теория – профессионально – прикладная физическая культура.. На результат: Подъем туловища из положения лежа (пресс) за 30 сек.	Проверочная работа	11	
33	3	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Подъем переворотом махом одной, толчком другой размахивание изгибания, соскок вперед прогнувшись. подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивания в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей упр. с набивными мячами.	Работа на уроке	11	
34	4	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2(4) в движении. Подъем переворотом в	Работа на уроке	12	

		упор (мальчики). Размахивание, соскок вперед прогнувшись, подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Развитие силовых способностей. ОРУ на гимнастических скамейках. Эстафеты.			
35	5	Выполнение на технику: подъем переворотом в упор (мальчики). Размахивание и згибание, соскок прогнувшись, подъем переворотом махом одной, толчком другой, подъем переворотом (девочки). Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Эстафета.	Работа на уроке	12	
36	6	Повороты на месте. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивание. Черлидинг – девушки.	Работа на уроке	12	
37	7	Повороты на месте. М.- из упора присев силой стойка на голове и руках. Д – равновесие «ласточка», выпад вперед, кувырок вперед. Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра. «смена капитана». Развитие координационных способностей. ОРУ с мячом. Черлидинг.	Работа на уроке	13	
38	8	Повороты на месте. М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Д - равновесие «ласточка», выпад вперед. Кувырок вперед. Мост из положения стоя у гимнастической стенки. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных и силовых способностей. подтягивание. Длинный кувырок вперед с разбега.	Работа на уроке	13	
39	9	Кувырки вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Мост из положения стоя с помощью. ОРУ в движении. Эстафета с обручем. Развитие координационных способностей. На результат: Подтягивания в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа (девочки). Упражнения на параллельных брусьях.	Проверочная работа	13	
40	10	Повороты в движении. Составление и разучивание комбинации из изученных элементов акробатики. Эстафеты с обручем. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей. Прыжки со скакалкой на месте. Упражнения на параллельных брусьях	Работа на уроке	14	
41	11	Комбинация из изученных элементов акробатики. ОРУ со скакалкой. Эстафета со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	Работа на уроке	14	
42	12	Повороты в движении. Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе. Соскок с бревна прогнувшись . На результат : прыжки со скакалкой за 1 мин.	Проверочная работа	14	
43	13.	Лазание по канату в 2 приема. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Стойка на колене с опорой на руки и отведение ноги назад,	Работа на уроке	15	

		полушпагат. Соскок с бревна прогнувшись. Наклон из положения стоя на гим. скамейки. Опорный прыжок.			
44	14.	Лазание по канату. Ходьба по бревну приставными шагами. Равновесие на левой (правой) ноге. Приседания и повороты в приседе, полушпагат. Соскок с бревна прогнувшись. «Скиппинг» - прыжки со скакалкой группой по 5-8 человек. Опорный прыжок.	Работа на уроке	15	
45	15.	Демонстрация техники : Опорный прыжок. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой – «скиппинг»	Проверочная работа	15	
46	16	Повторение пройденного. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Опорный прыжок Д - «Ноги врозь» (козел в ширину высота 100-110см). М – Согнув ноги. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей. «Скиппинг»	Работа на уроке	16	
47	17	Повторение пройденного. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Опорный прыжок. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Удочка». «Скиппинг»	Работа на уроке	16	
48	18	Повторение пройденного. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление полосы из 6-8 препятствий с элементами лазаний, опорных прыжков, акробатики, висов и упоров.	Работа на уроке	16	

**3 ЧЕТВЕРТЬ – 30 часов**  
**Лыжная подготовка – 15 ч.**  
**Спортивные игры (волейбол) – 15 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 9 ч</b>					
49	1.	ТБ при занятиях в/б. стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача.	Работа на уроке	17	
50	2.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б. правила и организация игры в волейбол.	Работа на уроке	17	
51	3.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в в/б по упрощенным правилам.	Работа на уроке	17	
52	4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через зону, через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Эстафеты. Игра в волейбол.	Работа на уроке	18	
53	5.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол. Терминология в/б.	Работа на уроке	18	
54	6.	Демонстрация техники: Передача двумя руками сверху в парах, в тройках. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя и верхняя подача. Эстафеты Игра в волейбол. Требования к проведению физкультминуток.	Проверочная работа	18	
55	7.	Передача у сетки и в прыжке Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. подача мяча. эстафеты. Игра в волейбол. Комплекс физкультминутки.	Работа на уроке	19	
56	8.	Передача у сетки и в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Работа на уроке	19	
57	9.	Контрольная работа: Демонстрация техники и тактики в игре в волейбол.	Контрольная работа	19	

**Лыжная подготовка – 15 часов**

58	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Как подготовить лыжи к занятиям. Температурный режим. Одежда и обувь. Поведение на лыжне. Взаимодействие с учителем и учащимися передвигание скользящим шагом.	Работа на уроке	20	
59	2	Строевые приемы с лыжами. Техника попеременного двухшажного хода. Одноопорное скольжение. Подвижная игра «самокат». Одновременный бесшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение на лыжах 1,5 км.	Работа на уроке	20	
60	3	Техника попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах 1,5 км. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Контрольная работа	20	
61.	4	Попеременная и одноименная координация движений рук при передвижении на лыжах. Попеременный четырехшажный ход Подвижная игра «самокат». Передвижение на лыжах 1,5км	Работа на уроке	21	
62.	5	Техника одновременного одношажного хода. Одновременное отталкивание палками. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Эстафета с этапом 100м. дистанция на лыжах 1,5км.	Работа на уроке	21	
63.	6	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее». Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременного одношажного ходов, дистанция до 2 км.	Работа на уроке	21	
64.	7	Совершенствовать технику попеременного двухшажного. Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке. Техника безопасного падения при спуске. Овладение техникой подъема «лесенкой» и «елочкой». Совершенствовать технику одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Подвижная игра «Шире шаг». Дистанция 2 км на лыжах.	Работа на уроке	22	
65.	8	Спуски со склонов. Совершенствование техники подъема «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом» и «упором». Демонстрация техники : Одновременный и одношажный ход. Эстафета. Дистанция 2км на лыжах. Переход с попеременного на одновременный ход.	Проверочная работа	22	
66.	9	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 2.5 км. Эстафеты. Подвижные игры. Демонстрация техники попеременного двухшажного хода.	Проверочная работа	22	
67.	10	Развитие выносливости. Спуски в средней стойке. Демонстрация техники – спуск со склона. Подъем «лесенкой», «елочкой», торможение «плугом», «упором». Дистанция на лыжах 2,5км –переходы с одного лыжного хода на другой.	Проверочная работа	23	

68.	11	Техника поворотов на месте махом. Дистанция до 2.5км. совершенствование лыжных ходов. Преодоление контр уклонов.	Работа на уроке	23	
69.	12	Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении на лыжах 3км. Повороты на месте махом. Преодоление контр уклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Работа на уроке	23	
70.	13.	Совершенствование техники поворотов, спусков, ходов. Дистанция до 3 км. Зачет – поворот махом на месте.	Работа на уроке	24	
71.	14.	Контроль: Лыжная гонка на 3км. Склон. Эстафеты и игры на лыжах.	Контрольная работа	24	
72.	15.	Повторение пройденного материала. Развитие выносливости. Прохождение дистанции, 3 км, используя технику изученных лыжных ходов. Игры. Эстафеты на лыжах.	Работа на уроке	24	
<b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b>					
73.	1.	Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача в заднюю зону. Игра в волейбол. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером при встречных передачах.	Работа на уроке	25	
74.	2.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача – зачет. Прямой нападающий удар при встречной прямой передаче мяча партнером. Комбинация из перемещения и владения мячом игрока, передача сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол.	Работа на уроке	25	
75.	3.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Демонстрация техники : Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Прямой нападающий удар при встречной передаче. Прием мяча, отраженного от сетки.	Проверочная работа	25	
76.	4.	Передача мяча сверху в игре 3х3. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача. Игра волейбол. Комбинация из освоенных элементов волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой.	Работа на уроке	26	
77.	5.	Повторение пройденного материала. Верхняя передача стоя спиной к цели через сетку в парах. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Прямой нападающий удар во встречной передаче. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	26	
78.	6.	Повторение пройденного материала Демонстрация : Сочетание передвижения в стойке игрока с верхней передачей над собой и вперед. Прием мяча снизу после удара об пол двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Тактика свободного нападения	Проверочная работа	26	



**4 ЧЕТВЕРТЬ – 24 часа**  
**Спортивные игры (волейбол) – 6 ч**  
**Легкая атлетика – 18 ч**

№ урока п/п	№ урока в те- ме	Элементы содержания	Формы контроля	Дата проведения (неделя)	
				план	факт
<b>Спорт игры (волейбол) – 6 ч</b>					
79.	1.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и вперед в прыжке, прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол.	Работа на уроке	27	
80.	2.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Работа на уроке	27	
81.	3.	Закрепление техники нижней прямой подачи. Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2) и на укороченных площадках. Закрепление техники приема мяча от сетки. Игра в волейбол. На результат: челночный бег 3*10	Проверочная работа	27	
82.	4.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра «Мяч через сетку». Игра в волейбол. На результат : 6 минутный бег	Проверочная работа	28	
83.	5.	Комбинации из освоенных элементов передвижений, и владения мячом, остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игра в волейбол. правила судейства игры в волейбол	Работа на уроке	28	
84.	6.	Комбинации из освоенных элементов передвижений, и владения мячом остановок, поворотов. Прием мяча снизу двумя руками на месте вперед и отраженного сеткой. Игровые задания. Игра в волейбол. Судейство игры в в/б. На результат: подтягивания из виса	Проверочная работа	28	
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>					
85.	1.	ТБ при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой. Развитие выносливости, бег до 15 мин. Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных	Работа на уроке	29	

		препятствий.			
86.	2.	Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости, Бег с преодолением препятствий. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Линейные эстафеты с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. На результат : наклон из положения стоя на скамейке.	Проверочная работа	29	
87.	3.	Соревнование в беге (6 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости. Игра в лапту.	Работа на уроке	29	
88.	4.	Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. Способом «перешагивания». Техника «отталкивания», «полета». Прыжковые упражнения комплекс силовых упражнений в парах. Игра в лапту.	Работа на уроке	30	
89.	5.	Совершенствование прыжка в высоту и с 5-7 шагов разбега. Прыжок в длину с места. Комплекс упражнений с партнером. Игра «Удочка».	Работа на уроке	30	
90.	6.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега, отталкивание. Прыжковые упражнения с продвижением и на месте. Комплекс упражнений с набивными мячами (1кг – дев.), (2кг – мал.). На результат : прыжок в длину с места	Проверочная работа	30	
91.	7.	Правила соревнований, помощь в судействе. Прыжки в высоту с разбега на результат, и помощь в судействе соревнований по прыжкам в высоту. Игра «День – ночь».	Проверочная работа	31	
92.	8.	Низкий старт. Комплекс упражнений с набивными мячами весом 1 кг. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3 серии по 20 – 40 метров. Старты из различных положений под команду. На результат : Отжимание	Проверочная работа	31	
93.	9.	Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м на время. Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8 – 10м. игра «догони свою пару». На результат : подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Проверочная работа	31	
94.	10.	Выполнение техники низкого старта. Специальные беговые упражнения – бег 30м на время. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	Работа на уроке	32	
95.	11.	Встречная эстафета с передачей палочки. Метание малого мяча в вертикальную цель 8м (дев), с 10 м. (мал) из 5 попыток. Прыжки в длину с разбега согнув ноги. Ведение, передачи и остановки и удары по мячу в футболе.	Работа на уроке	32	
96.	12.	Итоговая работа: бег 30 мет.	Контрольная работа	32	
97.	13.	Бег со старта под команду 3x50м. техника разбега в метании мяча на дальность. Бег 1500м в произвольном темпе. Игра в футбол.	Работа на уроке	33	
98.	14.	Бег 60м на время. Правила соревнований в спринтерском беге. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег на 1500м в произвольном темпе	Работа на уроке	33	
99.	15.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Бег 1500м (девочки), 2000м (мальчики) в произвольном темпе. Игра в футбол.	Работа на уроке	33	

100.	16.	На результат : Бег 1500м и 2000м на результат. Игра в футбол.	Проверочная работа	34	
101.	17.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол.	Работа на уроке	34	
102.	18.	Повторение пройденного материала. Совершенствование передачи эстафетной палочки во встречных эстафетах. Игра в футбол.	Работа на уроке	34	