
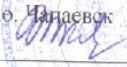
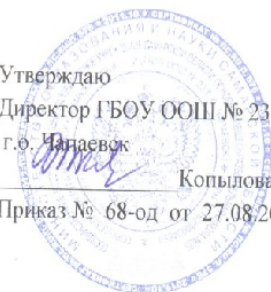


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 23
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 27.08.2019 г.

Проверено
Ответственная за учебную работу

Иншакова С.В.
27.08.2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 23
г.о. Чапаевск

Копылова Ж.В.
Приказ № 68-од от 27.08.2019г.



Рабочая программа
по физической культуре
5-9 класс
на 2019 - 2020 учебный год

Составитель программы:
Лёзина Н.В., учитель
физической культуры

2019 г.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение) 2016г. и учебного плана ГБОУ ООШ № 23 г. о. Чапаевск.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью **школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

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

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

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УЧЕБНИКИ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2017.- 104с. - ISBN 978 – 5 - 09 – 028305-2.;

Общая характеристика предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю, всего в год 102 часа в каждом классе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - «демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
 - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей

физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Календарно-тематическое планирование в 5 классе

| № | Раздел | Тема урока | Количество часов |
|--------------|--------------------------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | | 12 |
| 1.1 | | Спринтерский бег | 6 |
| 1.2 | | Прыжки | 3 |
| 1.3 | | Метание | 3 |
| 2 | Спортивные игры | | 15 |
| 2.1 | | Волейбол | 8 |
| 2.2 | | Баскетбол | 7 |
| 3 | Гимнастика | | 18 |
| 3.1 | | Строевые упражнения | 1 |
| 3.2 | | Висы. Строевые упражнения | 5 |
| 3.3 | | Акробатика | 4 |
| 3.4 | | Опорный прыжок | 4 |
| 3.5 | | Развитие силовых способностей | 2 |
| 3.6 | | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 3.7 | | Развитие гибкости | 1 |
| 4 | Спортивные игры | | 3 |
| 4.1 | | Баскетбол | 3 |
| 5 | Лыжная подготовка | | 20 |
| 5.1 | | Освоение техники лыжных ходов | 20 |
| 6 | Гимнастика | | 4 |
| 6.1 | | Развитие силовых способностей | 1 |
| 6.2 | | Развитие координационных способностей | 1 |
| 6.3 | | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 6.4 | | Развитие гибкости | 1 |
| 7 | Спортивные игры | | 15 |
| 7.1 | | Волейбол | 6 |
| 7.2 | | Баскетбол | 9 |
| 8 | Легкая атлетика | | 15 |
| 8.1 | | Спринтерский бег | 5 |
| 8.2 | | Прыжки | 3 |
| 8.3 | | Метание | 3 |
| 8.4 | | Бег по пересеченной местности | 4 |
| ИТОГО | | | 102 |

Календарно-тематическое планирование в 6 классе

| № | Раздел | Тема урока | Количество часов |
|----------|-----------------------------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | | 12 |
| 1.1 | | Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м. | 2 |
| 1.2 | | Совершенствование высокого старта. Закрепление стартового разгона. Бег 30-60 метров. Обучение финиширования. Встречная эстафета. Эстафетный бег. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. | 2 |
| 1.3 | | Контрольный урок бег 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов. | 1 |
| 1.4 | | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 8-10 метров. | 1 |
| 1.5 | | Совершенствование техники разбега и отталкивания, закрепление фазы полета и приземления при прыжке в длину. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 8-10 метров. ОРУ. Равномерный бег 9 минут. | 1 |
| 1.6 | | Учет прыжка в длину с разбега. Закрепление метания мяча с места на дальность. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием» с 3-5 шагов.. | 1 |
| 1.7 | | Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 1.8 | | Учет метания мяча. Игра «Лапта». Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут. | 1 |
| 1.9 | | Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут. | 1 |
| 1.10 | | Строевые упражнения. История: наши соотечественники - Олимпийские чемпионы 2018 года. ОРУ. Учет равномерного бега до 15 минут. | 1 |
| 2 | Кроссовая подготовка | | 7 |
| 2.1 | | Правила техники безопасности. Бег на средние дистанции. Ходьба и бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Правила техники безопасности. | 1 |
| 2.2 | | Закрепление ходьбы и бега по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Упражнения со скакалками. | 1 |
| 2.3 | | Совершенствование бега по пересеченной | 1 |

| | | | |
|----------|--------------------------------------|--|----------|
| | | местности, в гору и под гору. Развитие выносливости. Комплекс упражнений с гандбольными мячами. Подвижная игра «Невод». | |
| 2.4 | | Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору, преодоление препятствий. Эстафеты на отрезке до 100 метров. Развитие выносливости. | 1 |
| 2.5 | | Бег по пересеченной местности до 2000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |
| 2.6 | | Равномерный бег до 17 мин. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки). | 1 |
| 2.7 | | Тесты. Челночный бег 3x10 метров. Шестиминутный бег. Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафеты с мячами. | 1 |
| 3 | Спортивные игры. Гандбол | | 8 |
| 3.1 | | Правила техники безопасности при игре в гандбол. История гандбола. Правила игры. Стойка игрока, перемещения и остановка игрока, повороты без мяча и с мячом. | 1 |
| 3.2 | | Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Подвижная игра « Охотники и утки». ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. | 1 |
| 3.3 | | Совершенствование техники передвижения, ловли и передачи мяча в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 3.4 | | Совершенствование техники ведения мяча в движении, с изменением направления. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 3.5 | | Совершенствование техники броска мяча сверху. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |
| 3.6 | | Совершенствование индивидуальной техники защиты: блокировка броска, вырывание и выбивание мяча. Закрепление техники опорного броска. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 3.7 | | Развитие координационных способностей. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Бросок мяча сверху в прыжке. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 3.8 | | Совершенствование тактики игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол | | 3 |
| 4.1 | | История волейбола. Правила техники безопасности при игре в волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Правила игры. | 1 |
| | | Закрепление стойки и передвижения игрока в волейболе, передачи мяча в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Учебная игра в волейбол по упрощенным | 1 |

| | | | |
|----------|---------------------------------------|--|-----------|
| | | правилам. | |
| | | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Изучение нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 5 | Спортивные игры. Баскетбол | | 17 |
| 5.1 | | Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| 5.2 | | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминалогия баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 5.3 | | Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Совершенствование перемещений, ведение мяча в движении. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 5.4 | | Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | 1 |
| 5.5 | | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивлением защитника. Учебная игра | 1 |
| 5.6 | | Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. Учебная игра. | 1 |
| 5.7 | | Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | 1 |
| 5.8 | | Комбинации из освоенных элементов. Техники перемещения и владения мячом, остановка, повороты, ускорения. | 1 |
| 5.9 | | Совершенствование ведения мяча в разных стойках, ведущей и неведущей рукой. Бросок мяча в кольцо после остановки. Учебная игра. | 1 |
| 5.10 | | Контрольный урок. Бросок мяча в кольцо с места. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок и перехват мяча. Учебная игра | 1 |
| 5.11 | | Закрепление техники выполнения комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Учебная игра. | 1 |
| 5.12 | | Закрепление позиционного нападения.(5:0) без | 1 |

| | | | |
|----------|-------------------|---|-----------|
| | | изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. | |
| 5.13 | | Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом(2:1). Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 |
| 5.14 | | Закрепление тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие трех игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная игра. | 1 |
| 5.15 | | Совершенствование тактики позиционного нападения (5:0) с изменением позиций. Закрепление техники и тактики взаимодействия двух и трех игроков в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 5.16 | | Освоение тактики нападения быстрым прорывом (2:1). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3. Развитие двигательных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 5.17 | | Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра | 1 |
| 6 | Гимнастика | | 18 |
| 6.1 | | Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | 1 |
| 6.2 | | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей | 1 |
| 6.3 | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор(м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей | 1 |
| 6.4 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 6.5 | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). Развитие силовых способностей. | 1 |
| 6.6 | | Контрольный урок. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей | 1 |
| 6.7 | | ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей | 1 |
| 6.8 | | Строевые упражнения. ОРУ без предмета. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты. | 1 |
| 6.9 | | Закрепление опорного прыжка ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Упражнение на гимнастической скамейке. Совершенствование | 1 |

| | | | |
|----------|----------------------------------|---|-----------|
| | | техники кувырка вперед, стойки на лопатках. | |
| 6.10 | | Строевые упражнения. Контрольный урок. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Соскок прогнувшись. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. | 1 |
| 6.11 | | Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату Развитие координационных способностей. | 2 |
| 6.12 | | Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации 2 кувырка вперед слитно, мост из положения стоя (с помощью). Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами | 1 |
| 6.13 | | Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатической комбинации. Лазание по канату. Эстафеты с гимнастическими предметами | 1 |
| 6.14 | | Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 6.15 | | Тесты: наклон вперед из положения сидя, подъем туловища из положения, лежа, с согнутыми ногами. ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |
| 6.16 | | Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Контрольный урок. Лазание по канату в 3 приема. Эстафеты с обручем. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 6.17 | | Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств. | 1 |
| 7 | Спортивные игры. Волейбол | | 12 |
| 7.1 | | Правила техники безопасности в волейболе. Правила игры. Стойка игрока, передвижения, передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | 1 |
| 7.2 | | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками в парах и тройках через сетку. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 7.3 | | Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Совершенствование Нижней прямой подачи. Встречные эстафеты. | 1 |
| 7.4 | | Совершенствование нижней прямой подачи. Передача мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам. | 1 |

| | | | |
|----------|------------------------------------|--|----------|
| 7.5 | | Освоение техники прямого нападающего удара. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 7.6 | | Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками в парах 10-15 раз. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 7.7 | | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 7.8 | | Контрольный урок. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Закрепление техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 7.9 | | Совершенствование прямого нападающего удара. Совершенствование комбинации из освоенных элементов: нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |
| 7.10 | | Тактика свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |
| 7.11 | | Закрепление тактики свободного нападения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после подачи. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Правила самоконтроля. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |
| 7.12 | | Контрольный урок. Нижняя прямая подача. Овладение организаторскими умениями. Использование разученных упражнений, подвижных игр в самостоятельных занятиях физкультурой. | 1 |
| 8 | Спортивная игра. Футбол | | 4 |
| 8.1 | | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | 1 |
| 8.2 | | Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | 1 |
| 8.3 | | Совершенствование техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, | 1 |

| | | | |
|-----------|-----------------------------|---|-----------|
| | | повороты, ускорения. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника Учебная игра по упрощенным правилам | |
| 8.4 | | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика | | 9 |
| 9.1 | | Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Совершенствование техникой прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ. | 1 |
| 9.2 | | Высокий старт (15-30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств, Старты из различных положений | 1 |
| 9.3 | | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ | 1 |
| 9.4 | | Метание мяча на дальность. Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту. Бег с ускорением (50-60 метров). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. | 1 |
| 9.5 | | Контрольный урок: бег 60 метров, высокий старт и стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. ОРУ | 1 |
| 9.6 | | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров. | 2 |
| 9.7 | | Контрольный урок: метание мяча (150 г.) на дальность. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег 2000 метров. Развитие силы и выносливости. | 1 |
| 9.8 | | Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. | 1 |
| 10 | Кроссовая подготовка | | 12 |
| 10.1 | | Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. История туризма в России и мире. Пеший туризм. Правила техники безопасности. | 1 |

| | | | |
|--------------|--|--|------------|
| 10.2 | | Преодоление препятствий. Бег 12 мин. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 10.3 | | Совершенствование бега по пересеченной местности 2000м. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 10.4 | | Равномерный бег. Бег в гору и под гору. Развитие выносливости. | 1 |
| 10.5 | | Бег с препятствиями на местности 1000 метров. Подвижная игра «Лапта». Развитие общей и специальной выносливости. | 1 |
| 10.6 | | Равномерный бег 1500 метров. Подвижная игра «Лапта». Развитие общей и специальной выносливости. | 1 |
| 10.7 | | Контрольный урок. Кросс 2000м. Закрепление навыков прыжков. ОРУ в движении. Учебная игра футбол. | 1 |
| 10.8 | | Совершенствование навыков прыжков в длину, метания мяча, техники высокого старта и стартового разгона. ОРУ в движении. Подвижная игра «Лапта». | 1 |
| 10.9 | | Тесты: прыжки в длину с места, бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров. Совершенствование навыков метания мяча. Техника движения по равнинной местности | 2 |
| 10.10 | | Тесты: подтягивание (м), подтягивание в висе лежа (д), 6-ти минутный бег. Эстафеты на закрепление навыков бега, прыжков и метания. Туризм, организация привала. Бережное отношение к природе | 2 |
| ИТОГО | | | 102 |

Календарно-тематическое планирование в 7 классе

| № | Раздел | Тема урока | Количество часов |
|----------|---|---|-------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | | 1 |
| | | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | | 10 |
| 2.1 | | Беговые упражнения. Высокий старт | 1 |
| 2.2 | | Беговые упражнения. Низкий старт | 2 |
| 2.3 | | Беговые упражнения. Соревнования. | 1 |
| 2.4 | | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | 3 |
| 2.5 | | Беговые упражнения. Челночный бег | 3 |
| 3 | Спортивные игры. Футбол | | 3 |
| 3.1 | | Футбол. Остановка катящегося мяча | 1 |
| 3.2 | | Футбол. Удар по катящемуся мячу | 1 |
| 3.3 | | Футбол. Тактика игры | 1 |
| 4 | Гимнастика | | 3 |
| 4.1 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту | 3 |
| 5 | Спортивные игры. Волейбол | | 10 |
| 5.1 | | Волейбол. Стойка игрока. Приём и передача мяча сверху двумя руками (над собой - партнёру) | 1 |
| 5.2 | | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены | 1 |
| 5.3 | | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 |
| 5.4 | | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены | 1 |
| 5.5 | | Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку | 1 |
| 5.6 | | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки | 1 |
| 5.7 | | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением | 1 |
| 5.8 | | Волейбол. Нижняя прямая подача | 1 |
| 5.9 | | Волейбол. Прямой нападающий удар | 1 |
| 5.10 | | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром | 1 |
| 6 | Знания о физической культуре | | 2 |
| 6.1 | | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 |
| 6.2 | | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики | | 18 |
| 7.1 | | Строевые упражнения | 1 |

| | | | |
|-----------|--|--|-----------|
| 7.2 | | Висы. Строевые упражнения | 3 |
| 7.3 | | Опорный прыжок | 4 |
| 7.4 | | Акробатика. Лазанье | 3 |
| 7.5 | | Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине | 3 |
| 7.6 | | Упражнения на гимнастических брусьях | 3 |
| 7.7 | | Ритмическая гимнастика | 1 |
| 8 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | 1 |
| 8.1 | | Организация досуга средствами физической культуры | 1 |
| 9 | Лыжные гонки | | 21 |
| 9.1 | | Передвижения на лыжах. Эстафеты | 1 |
| 9.2 | | Передвижения на лыжах. | 1 |
| 9.3 | | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход | 2 |
| 9.4 | | Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 9.5 | | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | 3 |
| 9.6 | | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход | 2 |
| 9.7 | | Повороты на лыжах | 3 |
| 9.8 | | Спуски на лыжах | 3 |
| 9.9 | | Подъемы | 1 |
| 9.10 | | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км | 1 |
| 9.11 | | Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций | 1 |
| 9.12 | | Передвижения на лыжах. Соревнования | 1 |
| 9.13 | | Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне | 1 |
| 10 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | 1 |
| 10.1 | | Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов | 1 |
| 11 | Спортивные игры. Баскетбол | | 13 |
| 11.1 | | Баскетбол. Передвижения игрока | 1 |
| 11.2 | | Баскетбол. Повороты с мячом | 2 |
| 11.3 | | Баскетбол. Ведение мяча | 2 |
| 11.4 | | Баскетбол. Передача мяча | 3 |
| 11.5 | | Баскетбол. Бросок мяча | 3 |
| 11.6 | | Баскетбол. Перехват мяча | 2 |
| 12 | Знания о физической культуре | | 1 |
| 12.1 | | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |
| 13 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | | 1 |
| 13.1 | | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | 1 |
| 14 | Спортивные игры. Лапта | | 6 |

| | | | |
|--------------|------------------------|--|------------|
| 14.1 | | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча | 6 |
| 15 | Легкая атлетика | | 11 |
| 15.1 | | Беговые упражнения. Кроссовый бег | 3 |
| 15.2 | | Беговые упражнения. Эстафетный бег | 2 |
| 15.3 | | Прыжковые упражнения. Многоскоки | 2 |
| 15.4 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | 2 |
| 15.5 | | Метание малого мяча | 2 |
| ИТОГО | | | 102 |

Календарно-тематическое планирование в 8 классе

| № | Раздел | Тема урока | Количество часов |
|----------|--|---|------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | | 1 |
| | | Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | | 11 |
| 2.1 | | Беговые упражнения. Спринтерский бег | 3 |
| 2.2 | | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | 2 |
| 2.3 | | Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции | 3 |
| 2.4 | | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание» | 3 |
| 3 | Спортивные игры. Волейбол | | 15 |
| 3.1 | | Волейбол. Приём и передача мяча в парах | 1 |
| 3.2 | | Волейбол. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении и с перемещением | 1 |
| 3.3 | | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи | 1 |
| 3.4 | | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи | 1 |
| 3.5 | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку) | 1 |
| 3.6 | | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетку) | 1 |
| 3.7 | | Волейбол. Приём нижней прямой подачи | 2 |
| 3.8 | | Волейбол. Верхняя прямая подача | 2 |
| 3.9 | | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку | 1 |
| 3.10 | | Волейбол. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром | 1 |
| 3.11 | | Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока | 1 |
| 3.12 | | Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места | 1 |
| 3.13 | | Волейбол. Страховка при блокировании | 1 |
| 4 | Гимнастика | | 18 |
| 4.1 | | Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |
| 4.2 | | Висы. Строевые упражнения. | 3 |
| 4.3 | | Опорный прыжок. | 4 |
| 4.4 | | Акробатика. Лазанье | 4 |
| 4.5 | | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м) | 2 |
| 4.6 | | Упражнения на гимнастических брусьях | 4 |
| 5 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | | 3 |
| 5.1 | | Планирование занятий физической культурой | 1 |
| 5.2 | | Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | 2 |
| 6 | Лыжные гонки | | 21 |
| 6.1 | | Виды лыжных соревнований. Техника | 1 |

| | | | |
|--------------|---------------------------------------|---|------------|
| | | безопасности | |
| 6.2 | | Передвижения на лыжах | 1 |
| 6.3 | | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | 2 |
| 6.4 | | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода | 2 |
| 6.5 | | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода | 3 |
| 6.6 | | Передвижения на лыжах. Коньковый ход | 3 |
| 6.7 | | Передвижения на лыжах. Подъемы | 2 |
| 6.8 | | Передвижения на лыжах. Повороты | 3 |
| 6.9 | | Передвижения на лыжах. Спуски | 2 |
| 6.10 | | Передвижения на лыжах. Соревнования | 1 |
| 6.11 | | Передвижения на лыжах. Эстафеты | 1 |
| 7 | Спортивные игры. Баскетбол | | 13 |
| 7.1 | | Баскетбол. Передвижения игрока | 1 |
| 7.2 | | Баскетбол. Ведение мяча | 2 |
| 7.3 | | Баскетбол. Накрывание мяча | 2 |
| 7.4 | | Баскетбол. Бросок мяча | 1 |
| 7.5 | | Баскетбол. Перехват мяча | 1 |
| 7.6 | | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 2 |
| 7.7 | | Баскетбол. Штрафной бросок | 1 |
| 7.8 | | Баскетбол. Взаимодействие игроков | 3 |
| 8 | Знания о физической культуре | | 2 |
| 8.1 | | Адаптивная физическая культура | 1 |
| 8.2 | | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности | 1 |
| 9 | Легкая атлетика | | 18 |
| 9.1 | | Прикладно-ориентированные упражнения | 3 |
| 9.2 | | Беговые упражнения. Кроссовая подготовка | 4 |
| 9.3 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» | 3 |
| 9.4 | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись» | 2 |
| 9.5 | | Метание малого мяча | 4 |
| ИТОГО | | | 102 |

Календарно-тематическое планирование в 9 классе

| № | Раздел | Тема урока | Количество часов |
|----------|-----------------------------------|---|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | | 13 |
| 1.1 | | Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции. | 2 |
| 1.2 | | Контрольный бег на 30м. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 1.3 | | Прыжки в длину с места и с разбега. Низкий старт. | 2 |
| 1.4 | | Контроль освоения техники низкого старта. «Пресс». | 1 |
| 1.5 | | Контроль бега 60м/с. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 1.6 | | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 2 |
| 1.7 | | Контроль освоения прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 1.8 | | Продолжение полосы препятствий. Бег 1000м. «Пресс». | 2 |
| 1.9 | | Контроль бега по дистанции 1000 м. Игры, эстафеты. | 1 |
| 2 | Спортивные игры. Баскетбол | | 16 |
| 2.1 | | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках. Стойки, перемещения. | 2 |
| 2.2 | | Стойки, перемещения, остановки. Контроль поднимания туловища. Совершенствование техники элементов баскетбола. | 2 |
| 2.3 | | Техника перемещений и остановок. Контрольные прыжки в длину. Техника передачи мяча. Контроль челночного бега. | 2 |
| 2.4 | | Техника остановок и передача. Контроль подтягивания. Приемы и передачи мяча от груди, из-за головы от пола. | 2 |
| 2.5 | | Техника передач и приема мяча в движении. Техника ведения в движении и на месте. | 2 |
| 2.6 | | Техника и тактика игры в нападении и в защите. Техника и тактика игры в баскетбол. | 2 |
| 2.7 | | Техника игры и тактика в нападении. Техника и тактика игры в баскетбол. Учебная игра. | 1 |
| 2.8 | | Техника и тактика игры в баскетбол. Учебная игра. | 3 |
| 3 | Гимнастика | | 22 |
| 3.1 | | Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках. Акробатические упражнения. Основы знаний. Круговая тренировка. | 2 |
| 3.2 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатические упражнения. | 4 |
| 3.3 | | Строевые упражнения Мост из положения стоя. | 1 |
| 3.4 | | Мост из положения стоя. Акробатические комбинации. | 2 |
| 3.5 | | Круговая тренировка. Спортивные игры. Контроль освоения акробатических упражнений. «Подтягивание». | 1 |

| | | | |
|----------|----------------------------------|---|-----------|
| 3.6 | | Контроль освоения акробатических упражнений. «Отжимание». | 1 |
| 3.7 | | Упражнений на перекладине «Отжимание». Упражнения с гимнастическими палками «Пресс». | 2 |
| 3.8 | | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения перекладине. | 2 |
| 3.9 | | Упражнения на перекладине. Акробатика «Подтягивание». | 2 |
| 3.10 | | Контроль освоения упражнений на перекладине. | 1 |
| 3.11 | | Опорные прыжки «Подтягивание». | 2 |
| 3.12 | | Контроль освоения опорных прыжков. | 1 |
| 3.13 | | Подвижные игры. Эстафеты. Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 4 | Спортивные игры. Волейбол | | 37 |
| 4.1 | | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. | 2 |
| 4.2 | | Техника приема мяча сверху двумя руками. | 4 |
| 4.3 | | Повторный инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения. Передача мяча сверху. | 2 |
| 4.4 | | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя и прямая подача. | 2 |
| 4.5 | | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в прыжке в парах. | 2 |
| 4.6 | | Нижняя, прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 4.7 | | Передача мяча сверху в прыжке через зону. Нападающий удар встречных передач. | 2 |
| 4.8 | | Нижняя, прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Нападающий удар. | 2 |
| 4.9 | | Учебная игра. Развитие координационных способностей. Нижняя прямая подача, прием мяча обратного от сетки. | 2 |
| 4.10 | | Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 4.11 | | Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. | 2 |
| 4.12 | | Прием и передача мяча снизу двумя руками. Техника отбивания мяча кулаком у верхнего края сетки. | 2 |
| 4.13 | | Нижняя прямая подача мяча. Техника отбивания мяча кулаком в прыжке. | 2 |
| 4.14 | | Нижняя прямая подача мяча через сетку. Техника приема мяча двумя руками снизу. | 2 |
| 4.15 | | Боковая прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. | 2 |
| 4.16 | | Нижняя и боковая подачи мяча. Нападающий удар. | 2 |
| 4.17 | | Техника приема подачи мяча. Взаимодействие игроков в защите. | 1 |
| 4.18 | | Тактика игры. | 2 |
| 5 | Легкая атлетика | | 14 |

| | | | |
|--------------|--|--|------------|
| 5.1 | | Ускоренный бег (стартовый разгон и финальное усилие). Прыжок в высоту. Эстафеты. | 2 |
| 5.2 | | Прыжок в высоту. Развитие скоростной выносливости | 2 |
| 5.3 | | Прыжок в высоту. Метание мяча. | 3 |
| 5.4 | | Метание мяча на дальность и в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 |
| 5.5 | | Бег на выносливость. Теоретические сведения. Спортивные игры. | 4 |
| ИТОГО | | | 102 |