

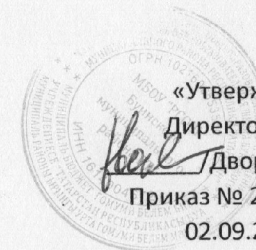
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Рунгинская средняя общеобразовательная школа
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

Зайцева /Зайцева Е.Л./

02.09.2019 г.



«Утверждаю»

Директор школы

Дворцов Дворцов О.Н./

Приказ № 216 о.д. от

02.09.2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ
УРОВЕНЬ: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Составитель: Салабайкин Валерий Николаевич, учитель физической культуры, первой квалификационной категории

«Рассмотрено»

На заседании ШМО

Протокол №1 от 17.08.2019 г.

Руководитель ШМО *Мулеева* /Мулеева А.П./

село Рунга, 2019 год.

Рабочая программа по физической культуре на уровень основного общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Рунгинская средняя общеобразовательная школа».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

- 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 учетом 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом 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 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, непринужденно.

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- владение умениями: о 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»; проплыть 50 м;
- о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового 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;
- о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: 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 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий 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 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 учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- 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 нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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.

Планируемые результаты по годам обучения 5 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - 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, ловкости и координации);
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Ученик получит возможность научиться:***
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - 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;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

9 класс

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; -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 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, принесших 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- 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 лазанья, прыжков и бега;
- -осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- -выполнять тестовые нормативы по физическим подготовкам.
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

2.Содержание учебного предмета

5 класс

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Пьер де Кубертен и его роль в становлении олимпийского движения, программа первых Олимпийских игр современности.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила поведения во время пеших прогулок; понятие «экология» и ее значение в жизни человека.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека: понятие «физическое развитие» человека и ее значение; роста-весовые показатели; осанка как показатель физического развития человек Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду обороне»: комплекс ГТО и его возрастные ступени и виды испытаний; ознакомление с техникой выполнения нормативов.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни: понятие «здоровье» и «ЗОЖ», три уровня ценности здоровья (биологический, социальный и личностный); личная гигиена. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: причины травматизма, понятие «травма», виды травм и первая помощь при ссадинах и ушибах.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила мест и одежды при подготовке домашних заданий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для физкультминуток и физкультпауза.

Организация досуга средствами физической культуры: формы физической культуры; подвижные игры самое доступное средство досуга.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях(мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Плавание. Имитация техники плавания. (Теория)

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная физическая подготовка

Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

6 класс

История и современное развитие физической культуры.

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

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность».

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умения» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 3 ступени

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление, ходьба, бег, прогулки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Плавание. Имитация техники плавания.(Теория)

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

7 класс

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения.

Современные Олимпийские игры: зимние и летние Олимпийские игры; параолимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности.

Техника безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

Современное представление о физической культуре(основные понятия).

Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умения» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 3 ступени

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (ходьба, бег, прогулки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика).

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).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине(мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитация техники плавания.(Теория)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

8 класс

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: символы и ритуалы; первые олимпийские чемпионы современности; цели и задачи Олимпийского движения.

Современные Олимпийские игры: зимние и летние Олимпийские игры; паралимпийские игры; выдающиеся спортсмены-олимпийцы современности.

Техника безопасности и бережного отношения к природе: правила безопасности разведения костров на природе и экологические последствия пожаров.

Современное представление о физической культуре(основные понятия).

Физическое развитие человека: характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств понятия «физические качества», «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»; влияние физической подготовки на укрепление здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств: физические упражнения в жизни человека; двигательный режим.

Техника движений и её основные показатели: понятие «техника движений», «двигательные умения» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни слагаемые «ЗОЖ» (режим дня, утренняя гигиеническая гимнастика, сон, питание, двигательный режим, закаливание).

Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом: требования к занятиям в зимний период; первая помощь при обморожении (отморожении), растяжениях и капиллярном кровотечении.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной культурой на свежем воздухе.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметом и без).

Организация досуга средствами физической культуры: физкультурно-оздоровительное направление (ходьба, бег, прогулки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб (пробы Генча и Штанге).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметом и без.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств (стретчинг, китайская гимнастика).

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).

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитация техники плавания. (Теория)

Единоборства. Техника безопасности при проведении занятий по борьбе. Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

Туризм.

Топографические знаки. Установка палатки, виды костров. Ориентирование на местности. Типы, устройство компаса. Определение азимута как угла на местности и на карте. Движение группы по азимуту.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

9 класс

История и современное развитие физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требование техники безопасности бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре(основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» требования к уровню физической подготовленности при выполнении норматива 4 ступени

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения. Виды и причины нарушения осанки.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.
Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). Упражнения на перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Спортивные игры.

Технико-тактические действия и приемы игры: в баскетбол, в волейбол, в футбол, в мини-футбол.

Национальные виды спорта. Спортивная борьба.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитация техники плавания.(Теория)

Туризм.

Топографические знаки. Установка палатки, виды костров. Ориентирование на местности. Типы, устройство компаса. Определение азимута как угла на местности и на карте. Движение группы по азимуту.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег, прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижения в висах и упорах; полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

3. Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивная игра бадминтон	10
7	Спортивная игра баскетбол	20
8	Спортивная игра футбол	8
9	Плавание (Сухое)	2
10	Итого	105

6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивная игра бадминтон	10
7	Спортивная игра баскетбол	20
8	Спортивная игра футбол	8
9	Плавание (Сухое)	2
10	Итого	105

7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивная игра бадминтон	10
7	Спортивная игра баскетбол	18
8	Спортивная игра футбол	8
9	Плавание (Сухое)	2
10	Итого	105

8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивная игра бадминтон	10
7	Спортивная игра баскетбол	17
8	Спортивная игра футбол	8
9	Плавание (Сухое)	2
10	Итого	105

9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивная игра бадминтон	7
7	Спортивная игра баскетбол	17
8	Спортивная игра футбол	8
9	Плавание (Сухое)	2
10	Итого	102

Учебные нормативы 5класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2.	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
3.	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
4.	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5.	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
6.	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
7.	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
8.	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
10.	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
11.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
12.	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
13.	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
14.	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
15.	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
16.	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

Учебные нормативы 6 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140
2	Метание набивного мяча (см)	430	350	305
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.8	11.2	11.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70
5	Поднимание туловища за 1 мин.	40	35	30
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+6	+4
7	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	36	29	21
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	2
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270
12	Кросс 1500 м (мин.,сек.)	8.00	8.30	8.50
13	Бег 60 м (мин.,сек.)	9.8	10.4	11.1
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	165	145	130
2	Метание набивного мяча (см)	355	300	250
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.2	11.4	11.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м (сек)	10.3	10.6	11.2
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	15
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
10	Ходьба на лыжах 2 км	14.30	15.00	15.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	330	280	230
12	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	8.20	8.50	9.50

13	Бег 60 м	10.3	10.6	11.2
----	----------	------	------	------

Учебные нормативы 7 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Ходьба на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	13.00	14.00	15.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
9	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
11	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
12	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
13	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	14.00	15.00	16.00
8	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
9	Наклон вперед сидя (см)	+13	+9	+6
10	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45

11	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
12	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
13	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

Учебные нормативы 8 класс

№п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2.	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3.	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4.	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
5.	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
6.	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
7.	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9.	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11.	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
12.	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Учебные нормативы 9класс

№ п\п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2.	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
3.	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
4.	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
5.	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
6.	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
7.	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9.	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
10.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11.	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
12.	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
13.	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
14.	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
15.	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список литературы:

- Учебник «Физическая культура» В.И. Виленского, В.И. Лях 5-7 класс – М.: Просвещение, 2018 год
- Учебник «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич 8-9 класс – М.: Просвещение, 2014 год

1. Наглядно-дидактическое пособие:

1) Стенды

2. Технические средства обучения

1) Компьютер

3. Учебно-практическое оборудование

1) Стенка гимнастическая

2) Скамейка гимнастическая жесткая

3) Мячи: мяч малый (теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные.

4) Палка гимнастическая

5) Мат гимнастический

6) Обруч гимнастический

7) Скакалка

8) Флажки: разметочные, стартовые.

9) Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

10) Рулетка измерительная

11) Лыжи, ботинки лыжные, палки

12) Сетка волейбольная

13) Стойки для прыжков в высоту.

14) Щит, баскетбольные кольца.

15) Аптечка

Календарно – тематическое планирование 5 класс

№п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Кол./ч	Календарные сроки		Примечание
			План	Факт	
	Раздел 1. «Физическое совершенствование»				
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	13			
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
2	Легкая атлетика: Совершенствование техники высокого старта, закрепить технику старта с опорой на одну руку. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1			
3	Легкая атлетика: технику прыжка в длину с разбега. Беговые упражнения. Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование. <i>Изучение.</i>	1			
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование. <i>Повторение.</i> Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности.	1			
5	Легкая атлетика: технику метания мяча с 2-3 шагов разбега. Беговые упражнения. Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование. <i>Закрепление.</i>	1			

6	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на результат 30,60 м. Техника прыжка в длину с разбега. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Упражнения в метании малого мяча. <i>Изучение.</i>	1			
8	Зачет освоения техники и дальности прыжка в длину с разбега. Упражнения в метании малого мяча. <i>Повторение.</i>	1			
9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Упражнения в метании малого мяча. <i>Закрепление.</i>	1			
10	Прыжок в длину. Метание малого мяча. <i>Зачет.</i>	1			
11	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции, бег в равномерном темпе до 12 мин.	1			
12	Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500м (мальчики), 500м (девочки). 2. Игра в «Флажки».	1			
13	Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500м (мальчики), 500м (девочки). 2. Игра в «Флажки».	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	20			
14	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
15	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Повороты с мячом. Закрепить стойку игрока, передвижения в стойке,	1			

	остановкам и поворотам на месте. Разучить держание мяча и ведение на месте.				
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование стойки игрока, передвижения в стойке, остановкам и поворотам на месте. Закрепить технику держания мяча и ведения на месте. Подвижная игра.	1			
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Остановка прыжком. <i>Зачет.</i>	1			
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Разучить технику передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствовать технику ведения мяча в шаге. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепить технику передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствовать технику ведения мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствовать технику ведения мяча и выборочно поставить оценки. <u>Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия).</u> Спорт и спортивная подготовка	1			
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствовать технику ведения мяча и выборочно поставить оценки.	1			
22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Разучить технику броска мяча по кольцу. Совершенствовать технику ведения мяча и передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1			
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Разучить технику броска мяча по кольцу. Совершенствовать технику ведения мяча и передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1			

24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепить технику броска мяча по кольцу. Зачет по технике ведения мяча на месте. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест.	1			
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест.	1			
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра баскетбол по упрощенным правилам 3х3.	1			
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу. Совершенствование передачи мяча в тройках со сменой мест.	1			
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с близкого расстояния. Совершенствование ведения мяча в беге. Совершенствование передачи мяча.	1			
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с близкого расстояния. Совершенствование ведения мяча в беге. Совершенствование передачи мяча.	1			
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Зачет по технике броска мяча в корзину. 2. Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте.	1			
31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Зачет по броскам мяча по кольцу на точность. Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте.	1			
32	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте. Игра в мини-баскетбол.	1			
33	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча в беге в сочетании остановки и поворота на месте. Игра в мини-баскетбол.	1			
	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная	15			

	<i>деятельность.</i> Гимнастика с основами акробатики				
34	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, стойка на лопатках). <i>Изучение.</i> Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой. <i>История и современное развитие физической культуры.</i> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
35	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, стойка на лопатках). <i>Повторение.</i> Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека.	1			
36	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, стойка на лопатках). <i>Закрепление.</i> Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Техника движений и ее основные показатели.	1			
37	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (два кувырка вперед слитно; «мост» из положения лежа). <i>Изучение.</i> Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
38	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (два кувырка вперед слитно; «мост» из положения лежа). <i>Повторение.</i>	1			
39	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и	1			

	комбинации (два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения лежа). <i>Закрепление.</i>				
40	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Изучение.</i>	1			
41	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Повторение.</i>	1			
42	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Закрепление.</i>	1			
43	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Закрепление.</i>	1			
44	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i>	1			
45	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i>	1			
46	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i>	1			
47	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя	1			

	колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i>				
48	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Зачет.</i>	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.	18			
49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. <i>Повторение.</i>	1			
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1			
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1			
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Коньковый ход.	1			
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. <i>Совершенствование.</i>	1			
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1			
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Коньковый ход. Совершенствование.	1			
59	Спуски из различных стоек. <i>Повторение.</i>	1			
60	Спуски из различных стоек. <i>Закрепление.</i>	1			
61	Спуски из различных стоек. <i>Совершенствование.</i>	1			
62	Подъемы из различных стоек. <i>Повторение.</i>	1			
63	Подъемы из различных стоек. <i>Закрепление.</i>	1			
64	Подъемы из различных стоек. <i>Совершенствование.</i>	1			

65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение	1			
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	12			
67	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми.	1			
68	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			
69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			
70	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1			
71	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в колоннах.	1			
73	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча	1			
74	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6м. <i>Изучение.</i>	1			
75	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6м. <i>Повторение.</i>	1			
76	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача с 3-6м. <i>Закрепление.</i> Контрольный урок.	1			
77	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных соревнований. <i>Повторение.</i>	1			
78	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1			

	Правила спортивных соревнований. <i>Закрепление.</i>				
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон.	10			
79	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми.	1			
80	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры.	1			
81	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			
82	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			
83	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Развитие двигательных качеств. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет подачи. Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
86	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
87	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры	1			

	в бадминтон.				
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	7			
89	Легкая атлетика: Совершенствование техники высокого старта, закрепить технику старта с опорой на одну руку. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1			
90	Прыжковые упражнения. Техника низкого старта. <i>Повторение.</i>	1			
91	Прыжковые упражнения. <i>Закрепление.</i> Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Проведение пеших туристических походов.	1			
92	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1			
93	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Техника низкого старта.	1			
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1			
96	Плавание. (Техника основных способов плавания) теория.	1			
97	Плавание. Оказание первой помощи пострадавшему.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	8			
98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-	1			

	<i>футбол. Остановка мяча подошвой</i>				
100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол. Ведение мяча с изменением скорости</i>	1			
101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов. Повторение.</i>	1			
102	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов. Закрепление.</i>	1			
103	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол. Игра по правилам</i>	1			
104	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол. Игра по правилам</i>	1			
105	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов. Закрепление. Учебная игра футбол. ТБ на открытых водоёмах.</i>	1			

Календарно – тематическое планирование 6 класс

№п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Кол./ч	Календарные сроки		Примечание
			План	Факт	
	Раздел 1. «Физическое совершенствование»				
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	13			
1	Легкая атлетика: 1. Техника безопасности на уроках ФК.2. Закрепить технику старта с опорой на одну руку.3. Разучить технику низкого старта.4. Провести бег в медленном темпе до 2 мин. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическая	1			

	культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.				
2	Легкая атлетика: 1.Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.2. Закрепить технику низкого старта.3.Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). 4. Провести бег в медленном темпе до 4 мин с ускорением до 60м. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1			
3	Легкая атлетика: 1. Разучить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствовать технику низкого старта. 3.Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). 4. Провести бег в медленном темпе до 6 мин.	1			
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт, стартовое ускорение, финиширование. <i>Повторение.</i> Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности.	1			
5	Легкая атлетика: 1. Разучить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега (отталкивание). 3. Провести бег в медленном темпе до 8 мин с 2 ускорениями по 40-50м.	1			
6	Легкая атлетика: 1. Зачет по технике низкого старта. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 4. Провести бег в медленном темпе до 9 мин. с 2 ускорениями по 40-50м. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
7	1. Зачет в беге на 60 м с низкого старта.2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствовать технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. 4. Бег 9 мин с ускорением 100м.	1			
8	1. Зачет освоения техники прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 3. Бег до 9 мин с 2-3 ускорениями по 50-60м.	1			

9	1. Зачет прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. 3. Бег до 10 мин с финишным ускорением.	1			
10	1. Зачет освоения техники метания мяча с разбега. 2. Бег на развитие выносливости 11 мин с ускорением перед финишем. 3. Игры.	1			
11	Легкая атлетика: 1. Зачет метания мяча с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости.	1			
12	Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500м (мальчики), 1000м (девочки). 2. Игра в «Флажки».	1			
13	Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500м (мальчики), 1000м (девочки). 2. Игра в «Флажки».	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	20			
14	Спортивные игры: Повторить стойку игрока, передвижения в стойке, остановке и повороты на месте. Совершенствование ведения мяча в шаге и беге технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
15	Спортивные игры: 1. Выборочно поставить оценки за стойку игрока, передвижения в стойке, остановке и повороты на месте. 2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1			
16	Спортивные игры: Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками в движении. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и остановки двумя шагами. Разучивание броска мяча по кольцу после ведения. Подвижная игра.	1			
17	Спортивные игры: Закрепить технику броска мяча по кольцу после ведения с	1			

	остановкой прыжком. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками в движении. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и остановки двумя шагами. Учебная игра.				
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепить технику броска мяча по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками в движении. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и остановки двумя шагами. Учебная игра. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Зачет по технике ведения мяча и остановки двумя шагами. Учебно-тренировочная игра. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Зачет техники броска мяча по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. <u>Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия).</u> Спорт и спортивная подготовка.	1			
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Разучить технику броска мяча после ведения на два шага. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1			
22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Закрепить технику броска мяча после ведения на два шага. Совершенствовать технику ведения мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола.	1			
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику броска мяча после ведения на два шага. Совершенствование сочетания приемов ведения, передача, бросок мяча. Игра баскетбол.	1			
24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Совершенствовать технику броска мяча после ведения на два шага.	1			

	Совершенствование сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. Игра баскетбол.				
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику броска мяча после ведения на два шага. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча выборочно поставить оценки. Игра баскетбол.	1			
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику броска мяча после ведения на два шага справа и слева от щита. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол.	1			
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику броска мяча после ведения на два шага справа и слева от щита. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол. Развитие двигательных качеств. Подведение итогов четверти.	1			
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска по кольцу в движении после ловли мяча. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Совершенствование передачи мяча в движении. Игра баскетбол 3х2 ,4х3.	1			
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу со средней дистанции. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол.	1			
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу со средней дистанции. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока выборочно поставить оценки. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Игра баскетбол.	1			
31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Зачет по технике броска мяча в корзину со средней дистанции. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра. Развитие двигательных качеств.	1			

32	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Перехват, вырывание мяча. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра. Развитие двигательных качеств.	1			
33	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Разучить комплекс утренней гимнастики. Разделить класс на команды и провести соревнования по мини - баскетболу. Поставить оценки за учебную игру.	1			
	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	15			
34	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). 1. Напомнить правила ТБ на уроках гимнастики. 2. Совершенствовать 2-3 кувырка вперед и назад. 3. Совершенствовать мост из положения, стоя (дев.), лежа (мал.). 4. Закрепить комплекс утренней гимнастики. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой. История и современное развитие физической культуры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
35	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). Зачет по технике 2-3 кувырков назад слитно (мал.) и 2-3 кувырков вперед слитно (дев.). Провести контроль за гибкостью – наклон, вперед сидя на полу. Познакомить с акробатическим соединением. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека.	1			
36	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг). Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, стойка на лопатках). Закрепление. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Техника движений и ее основные показатели.	1			
37	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и	1			

	комбинации (два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения лежа). <i>Изучение.</i> Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».				
38	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения лежа). <i>Повторение.</i>	1			
39	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения лежа). <i>Закрепление.</i>	1			
40	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Изучение.</i>	1			
41	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Повторение.</i>	1			
42	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперёд, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Закрепление.</i>	1			
43	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Разучить технику опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину (высота 100-110см). 2. Совершенствование упражнения на перекладине (мал). 3. Зачет по подтягиванию (мал).	1			
44	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Закрепить технику опорного прыжка через козла. 2. Совершенствование упражнения на	1			

	перекладине. 3.Гимнастическая эстафета. 4. Зачет по подтягиванию (дев).				
45	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i> Совершенствование техники опорного прыжка через козла.2. Зачет упражнения на перекладине.	1			
46	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i> Совершенствование техники опорного прыжка через козла. Зачет поднимания туловища из положения, лежа за 1 мин.	1			
47	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Совершенствование.</i>	1			
48	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (передвижение строевым шагом одной, двумя тремя колоннами). Акробатические упражнения и комбинации: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, «мост» из положения лежа. <i>Зачет.</i>	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка.	18			
49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Разучивание одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000 м.	1			
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1			

53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1			
54	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Коньковый ход.	1			
55	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Зачет одновременного бесшажного хода. Совершенствование торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км с попеременной скоростью.	1			
56	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Разучивание подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование торможения плугом. Прохождение дистанции со средней скоростью.	1			
57	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Зачет -торможение плугом. Закрепление подъёма в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1			
58	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Разучивание поворота плугом на спуске. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование спуска в основной стойке. Подвижные игры на лыжах.	1			
59	Закрепление поворота плугом на спуске. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование спуска в основной стойке. Круговая эстафета.	1			
60	Зачет спуска в основной стойке. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске.	1			
61	Зачет лыжные гонки 1 км. Совершенствование подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске.	1			
62	Зачет подъёма в гору скользящим шагом. Совершенствование поворота плугом на спуске.	1			
63	Зачет поворота плугом на спуске. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1			
64	Подъёмы из различных стоек. <i>Совершенствование</i> . Зачет поворота плугом на спуске. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1			
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Соревнования на дистанции 2 км-девочки и 2 км-мальчики. Игры на лыжах.	1			
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Соревнования на дистанции 2 км-	1			

	девочки и 2 км-мальчики. Игры на лыжах.				
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	12			
67	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Учебная игра пионербол с заданием. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми.	1			
68	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Разучивание приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование приема мяча сверху двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	1			
70	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Развитие двигательных качеств. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
71	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Развитие двигательных качеств. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед. Развитие двигательных качеств. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
73	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед. Развитие двигательных качеств. Учебная	1			

	игра пионербол с заданием.				
74	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Разучивание приема мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперед. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
75	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление приема мяча снизу двумя руками на месте. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
76	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление приема мяча снизу двумя руками на месте. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
77	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление приема мяча снизу двумя руками на месте. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Учебная игра пионербол с заданием.	1			
78	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Зачет приема мяча снизу двумя руками на месте. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон.	10			
79	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми.	1			
80	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры.	1			
81	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры	1			

	в бадминтон. Зачет жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.				
82	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			
83	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Развитие двигательных качеств. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет подачи. Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
86	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
87	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	7			
89	Легкая атлетика: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 2.Разучивание прыжка в высоту способом «перешагивание». <u>Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры.</u> Физическая культура в современном обществе.	1			
90	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
91	Прыжковые упражнения. <u>Закрепление. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры.</u>	1			

	<i>культуры</i> . Проведение пеших туристических походов. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».				
92	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов разбега.	1			
93	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах. Совершенствование метания мяча разбега. 2. Совершенствование низкого старта. 3. Подвижные игры.	1			
94	Легкая атлетика: беговые упражнения. Зачет метания мяча 150 гр. с 4-5 шагов разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
95	Легкая атлетика: беговые упражнения. Зачет бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1			
96	Плавание. (Техника основных способов плавания) теория.	1			
97	Плавание. Оказание первой помощи пострадавшему.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	8			
98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Правила игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Разучивание остановки мяча внутренней стороной стопы. Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1			
100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Закрепление остановки мяча внутренней стороной стопы.	1			

	Совершенствование удара по неподвижному мячу. Учебная игра.				
101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Комбинации из освоенных элементов. <i>Повторение</i> .	1			
102	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Комбинации из освоенных элементов. <i>Закрепление</i> .	1			
103	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Зачет остановки мяча внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра.	1			
104	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Двухсторонняя, учебная игра футбол. Развитие двигательных качеств.	1			
105	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Комбинации из освоенных элементов. <i>Закрепление</i> . Учебная игра футбол. ТБ на открытых водоёмах.	1			

Календарно – тематическое планирование 7 класс

№п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Примечание
			План	Факт	
	«Физическое совершенствование»				
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	13			
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь	1			

	при травмах во время занятий физической культурой. Повторить технику низкого старта. Провести бег в медленном темпе до 2 мин.				
2	Легкая атлетика: беговые упражнения.1.Выполнить ОРУ в движении. 2.Совершенствование техники низкого старта. 3. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека.	1			
3	Легкая атлетика: беговые упражнения.1. Разучить технику разбега в прыжках в длину.2. Совершенствование техники низкого старта (провести игру - старты с преследованием).	1			
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
5	Легкая атлетика: 1. Разучить технику метания мяча с разбега. 2. Закрепить технику прыжка в длину с разбега (разбег и отталкивание). 3. Зачет по технике низкого старта.	1			
6	Легкая атлетика:1. Зачет в беге на 60 м с низкого старта.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча с 4-5 шагов.	1			
7	Легкая атлетика: 1. Зачет в беге на 60 м с низкого старта.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча с 4-5 шагов Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Техника движений и ее основные показатели.	1			
8	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствование техники метания мяча с 4-5 шагов разбега. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
9	1. Зачет по прыжкам в длину с разбега на дальность. 2. Совершенствование техники метания мяча с разбега.	1			
10	1. Зачет метания мяча с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости 11 мин с ускорением перед финишем. 3. Игры. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
11	Легкая атлетика:1. Зачет метания мяча с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости 11 мин с ускорением перед финишем. 3. Игры.	1			
12	Легкая атлетика: 1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в	1			

	беге на – 1500м.2. Игра во «Флажки».				
13	Легкая атлетика: 1.Развитие двигательных качеств. 2.Игры.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	18			
14	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1.Повторить стойку игрока, передвижения в стойке, остановке и повороты на месте. 2. Совершенствование ведения мяча. 3.Провести ОРУ в парах. 4.Учебная игра 3х3. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
15	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1.Повторить стойку игрока, передвижения в стойке, остановке и повороты на месте. 2. Совершенствование ведения мяча. 3.Провести ОРУ в парах. 4.Учебная игра 3х3.	1			
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1.Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. 2. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага. 3.Учебная игра.	1			
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Разучить технику передачи мяча одной рукой от плеча. 2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. 3. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага. 4.Учебная игра.	1			
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Закрепить технику передачи мяча одной рукой от плеча. 2. Зачет по технике ведения мяча с изменением направления и остановки двумя шагами. 3.Быстрый прорыв. 4.Учебно-тренировочная игра.	1			
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча.2. Совершенствование техники ведения мяча по дугам и кругам. 3. Учебная игра с заданием.	1			
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча.2. Совершенствование техники ведения мяча по дугам и кругам. 3. Учебная игра с заданием.	1			
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Зачет по технике передачи мяча одной рукой от плеча. 2. Совершенствование техники ведения мяча зигзагом. 3. Учебная игра с заданием.	1			

22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Повороты с мячом.	1			
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Остановка прыжком. <i>Повторение.</i>	1			
24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Остановка прыжком. <i>Закрепление.</i>	1			
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Повторение.</i>	1			
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Закрепление.</i> <u>Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия).</u> Спорт и спортивная подготовка.	1			
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1			
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.	1			
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Совершенствование.</i>	1			
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Совершенствование.</i>	1			
31	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Совершенствование.</i>	1			
	Физическое совершенствование: <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Гимнастика с основами акробатики	17			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, кувырок назад, поворот на 90 градусов). <i>Изучение.</i> <u>Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры.</u> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
33	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, кувырок назад, поворот на 90 градусов). <i>Повторение.</i>	1			

34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «согнув ноги» <i>Повторение.</i>	1			
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «согнув ноги» <i>Закрепление.</i>	1			
36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «ноги врозь» <i>Повторение.</i>	1			
37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «ноги врозь» <i>Закрепление.</i> Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1			
38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), <i>Изучение.</i> Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения.	1			
39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). <i>Повторение.</i>	1			
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). <i>Закрепление.</i>	1			
41	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
42	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
43	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
44	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
45	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
46	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
47	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
48	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	18			

49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. <i>Повторение.</i>	1			
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1			
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Коньковый ход.	1			
54	Спуски из различных стоек. <i>Повторение.</i>	1			
55	Спуски из различных стоек. <i>Закрепление.</i>	1			
56	Спуски из различных стоек. <i>Совершенствование.</i>	1			
57	Подъемы из различных стоек. <i>Повторение.</i>	1			
58	Подъемы из различных стоек. <i>Закрепление.</i>	1			
59	Подъемы из различных стоек. <i>Совершенствование.</i>	1			
60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1			
61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение.	1			
62	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение.	1			
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1			
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	12			
67	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
68	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			
69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером. <i>Повторение.</i>	1			
70	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападающий удар	1			

	после подбрасывания партнером <i>Закрепление.</i>				
71	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Тактика свободного нападения.	1			
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в тройках.	1			
73	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>).	1			
74	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1			
75	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование.	1			
76	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование.	1			
77	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1			
78	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон.	10			
79	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми.	1			
80	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры.	1			
81	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			
82	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			

83	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Развитие двигательных качеств. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет подачи. Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
86	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
87	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	7			
89	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
90	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с ускорением. Скоростной бег.	1			
91	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1			
92	Прыжковые упражнения. <i>Повторение.</i>	1			
93	Прыжковые упражнения. <i>Закрепление.</i> Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Проведение пеших туристических походов.	1			
94	Упражнения в метании малого мяча. <i>Повторение.</i>	1			
95	Упражнения в метании малого мяча. <i>Закрепление.</i> Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
96	Плавание. (Техника основных способов плавания) теория.	1			
97	Плавание. Оказание первой помощи пострадавшему.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол	8			
98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования	1			

	безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.				
99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1			
100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Остановка мяча.	1			
101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Удар по воротам на точность.	1			
102	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Ведение мяча по прямой с изменением направления.	1			
103	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Остановка мяча подошвой.	1			
104	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Игра по правилам.	1			
105	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Игра по правилам. ТБ на открытых водоемах.	1			

Календарно – тематическое планирование 8 класс

№п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Примечание
			План	Факт	
	«Физическое совершенствование»				
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	13			
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь	1			

	при травмах во время занятий физической культурой. Повторить технику низкого старта. Провести бег в медленном темпе до 2 мин.				
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. 1.Выполнить ОРУ в парах. 2.Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. 3.Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека.	1			
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. 1. Совершенствовать технику в прыжках в длину. 2. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона (провести игру -старты с преследованием.	1			
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
5	Легкая атлетика: 1.Повторить технику метания мяча с разбега. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Зачет по технике низкого старта и стартового разгона.	1			
6	Легкая атлетика:1. Зачет в беге на 60 м с низкого старта.2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Закрепить технику метания мяча с 4-5 шагов.	1			
7	Легкая атлетика:1.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствовать технику метания мяча с 4-5 шагов разбега. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Техника движений и ее основные показатели.	1			
8	1. Зачет по прыжкам в длину с разбега на результат. 2. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
9	1. Зачет метания мяча с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости 12 мин с ускорениями до 100 и перед финишем. 3. Игры.	1			
10	1. Зачет метания мяча с разбега на дальность. 2. Бег на развитие выносливости 12 мин. 3. Игры. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
11	Легкая атлетика: 1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 2000м. 2. Игра «Русская лапта».	1			

12	Легкая атлетика: 1. Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 1500м.2. Игра во «Флажки».	1			
13	Легкая атлетика: 1.Развитие двигательных качеств. 2.Игры.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	17			
14	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры.1.Повторить материал за 6-7 класс по баскетболу. 2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. 3.Провести ОРУ в парах. 4.Учебная игра 3х3. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
15	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1.Повторить материал за 6-7 класс по баскетболу.2. Совершенствование ведения мяча. 3.Провести ОРУ в парах. 4.Учебная игра 3х3.	1			
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. 2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля с сопротивлением. 3. Совершенствование различных передач.	1			
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. 2. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля с сопротивлением.3. Совершенствование различных передач.4.Учебная игра.	1			
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Совершенствование сочетания приемов. 3. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага. 4.Учебно-тренировочная игра.	1			
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Совершенствование штрафных бросков. 2. Совершенствование сочетания приемов. 3. Совершенствование броска мяча по кольцу на два шага. 3. Учебная игра с заданием.	1			
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. 2. Зачет по технике ведения мяча с изменением направления. 3. Учебная игра с заданием.	1			
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. 1. Зачет по броскам мяча после	1			

	ведения.2 Совершенствование передач мяча в движении тройками, с сопротивлением. 3. Учебная игра с заданием.				
22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. 1.Совершенствование передач мяча в движении тройками, с сопротивлением.2. Личная защита. 3. Учебная игра с заданием.	1			
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. 1.Совершенствование передач мяча в движении тройками, с сопротивлением. 2. Личная защита. 3. Учебная игра с заданием.	1			
24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. 1.Зачет по технике передачи мяча в движении. 2. Совершенствовать технику обводки соперника с изменением направления. 3. Личная защита. 4 Учебная игра с заданием.	1			
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. 1.Совершенствовать технику броска одной рукой (средние, ближние). 2. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. 3.Заслон. 4. Игра баскетбол.	1			
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. 1. Совершенствовать технику броска мяча выборочно поставить оценки . 2. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. 3.Заслон. 4. Игра баскетбол. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия) . Спорт и спортивная подготовка.	1			
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. 1. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. 2.Быстрый прорыв 2-1 и 3-2 3.Игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств.	1			
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. 1.Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. 2.Быстрый прорыв 2-1 и 3-2 3.Игра баскетбол. 4 .Развитие двигательных качеств.	1			
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. 1. Разучить новый комплекс утренней зарядки. 2.Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. 3. Поставить оценки за учебную игру . 4. Провести тренировку по подтягиванию.	1			
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Совершенствование</i> .	1			
	Физическое совершенствование: <u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u>. Гимнастика с	18			

	основами акробатики				
31	Разучить длинный кувырок прыжком с места (мал), с моста переход на одно колено (дев). 2.Закрепить кувырок вперед и назад слитно.	1			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, кувырок назад, поворот на 90 градусов). <i>Изучение.</i> Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
33	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (2 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, кувырок назад, поворот на 90 градусов). <i>Повторение.</i>	1			
34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «согнув ноги» <i>Повторение.</i> Зачет кувырок вперед и назад слитно. 2.Совершенствовать длинный кувырок прыжком с места, стойку на голове и руках (мал), с моста переход на одно колено, кувырок назад в полушагат (дев).	1			
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «согнув ноги» <i>Закрепление.</i> Зачет длинный кувырок прыжком с места (мал). Совершенствовать стойку на голове и руках, кувырок назад в полушагат (Дев).Совершенствовать акробатическое соединение.	1			
36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «ноги врозь» <i>Повторение.</i> Зачет длинный кувырок прыжком с места (мал). Совершенствовать стойку на голове и руках, кувырок назад в полушагат (дев). Совершенствовать акробатическое соединение.	1			
37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «ноги врозь» <i>Закрепление.</i> Совершенствовать акробатическое соединение. Проверить отжимание от пола. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1			
38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Зачет акробатическое соединение. 2. Разучить переворот в упор толчком двух ног (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев (дев). 3.Развитие двигательных качеств. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения.	1			
39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Провести контроль за	1			

	гибкостью - наклон вперед сидя на полу.Закрепить переворот в упор толчком двух ног (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев (дев).				
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). <i>Закрепление.</i>	1			
41	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
42	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
43	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
44	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
45	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
46	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
47	Акробатические упражнения и комбинации. Зачет по подтягиванию. Совершенствовать технику опорного прыжка через козла и коня. Гимнастическая полоса препятствий.	1			
48	Акробатические упражнения и комбинации. Зачет техники опорного прыжка через козла и коня. Гимнастическая полоса препятствий. Подвести тоги успеваемости за четверть.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	18			
49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. <i>Повторение.</i>	1			
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование одновременного одношажного хода. 4.Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Коньковый ход. Зачет попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1			
54	Спуски из различных стоек. <i>Повторение.</i> Зачет одновременного одношажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах с передачей палок.	1			

	Прохождение дистанции 1,5 км.				
55	Спуски из различных стоек. <i>Закрепление. Зачет:</i> прохождение дистанции 1 км на результат. Встречная эстафета по кругу.	1			
56	Спуски из различных стоек. <i>Совершенствование.</i> Совершенствование торможения плугом. Совершенствование поворота плугом. Прохождение дистанции 2 км.	1			
57	Подъемы из различных стоек. <i>Повторение. Зачет</i> торможения плугом. Совершенствование спуска с поворотами. Совершенствование поворота плугом. Прохождение дистанции 2 км.	1			
58	Зачет спуска с поворотом. Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Зачет: прохождение дистанции 2 км на время. Игры на склоне.	1			
59	Прохождение дистанции до 3 км по учебной лыжне с применением изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1			
60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1			
61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение.	1			
62	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение.	1			
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах. Соревнования на дистанции: 3 км.	1			
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	12			
67	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
68	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра с элементами волейбола.	1			
70	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками через сетку. Развитие двигательных качеств.	1			

	Учебная игра волейбол с заданием.				
71	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку на месте и после перемещения вперед. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками (тест). Учебная игра волейбол с заданием.	1			
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи.	1			
73	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
74	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
75	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Зачет нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
76	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Зачет приема и передачи мяча снизу двумя руками на месте. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
77	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1			
78	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Зачет нижней боковой и верхней прямой подачи. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон.	10			
79	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми.	1			
80	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры.	1			

81	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			
82	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			
83	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Развитие двигательных качеств. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет подачи. Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
86	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
87	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
88	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Учебная игра бадминтон. Развитие двигательных качеств.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	9			
89	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
90	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
91	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Игры.	1			
92	Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание».2. Совершенствование метания мяча с разбега.	1			
93	Совершенствование метания мяча разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: История и современное	1			

	<i>развитие физической культуры.</i> Проведение пеших туристических походов.				
94	Зачет метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1			
95	Зачет бег 60 м с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1			
96	Плавание. (Техника основных способов плавания) теория.	1			
97	Плавание. Оказание первой помощи пострадавшему.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол	8			
98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Правила игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Совершенствование ведения мяча носком, внутренней стороной стопы, остановки подошвой и внутренней стороной стопы. Эстафеты с футбольными мячами.	1			
100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Остановка мяча.	1			
101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Удар по воротам на точность.	1			
102	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Ведение мяча по прямой с изменением направления. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование удара по мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	1			
103	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Остановка мяча подошвой. Зачет удара по мячу внутренней частью подъема. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1			
104	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Игра по правилам.	1			
105	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Игра по правилам. Взаимодействие 2-3 игроков. Двухсторонняя игра. ТБ на открытых водоёмах. Подведение итогов года.	1			

Календарно – тематическое планирование 9 класс

№п/п	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Примечание
			План	Факт	
	«Физическое совершенствование»				
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	13			
1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой. Повторить технику низкого старта. Провести бег в медленном темпе до 2 мин.	1			
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Разучить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. Развитие скорости (бег 30 м с высокого старта). Провести бег в медленном темпе до 4 мин. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека.	1			
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Провести низкий старт, с преследованием 3-4 x 20 м. Закрепить технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места). Провести бег в медленном темпе до 6 мин.	1			
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов двигательной подготовленности Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			
5	Легкая атлетика: Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Зачет в беге на 60 м с низкого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Провести бег до 8 мин с ускорениями 2 x 80м.	1			

6	Легкая атлетика: Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей палочки сверху. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 9 мин с ускорениями 2 x 100м.	1			
7	Легкая атлетика: Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Зачет по технике эстафетного бега с передачей палочки сверху. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег 10 мин с ускорениями 2x 100м.	1			
8	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Совершенствование метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег на выносливость. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
9	Зачет по прыжкам в длину с разбега на результат. Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Бег до 10 мин.	1			
10	Зачет метания мяча с разбега на дальность. Бег на развитие выносливости 12 мин с ускорениями до 100 и перед финишем. Игры. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1			
11	Легкая атлетика: Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 2000м. Игра «Русская лапта».	1			
12	Легкая атлетика: Распределить учащихся на забеги, объяснить тактику бега и провести зачет в беге на – 2000м. Игра во «Флажки».	1			
13	Легкая атлетика: 1.Развитие двигательных качеств. 2.Игры.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	17			
14	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Повторить материал за 8 класс по баскетболу. Совершенствование ведения мяча с изменением направления без зрительного контроля. Учебная игра 3x3. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
15	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы. Совершенствование бросков с ближней и средней дистанции. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Совершенствование различных передач. Учебно-тренировочные игры.	1			
16	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Совершенствование штрафных	1			

	бросков. Совершенствование сочетания приемов. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Судейство.				
17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Совершенствование штрафных бросков. Совершенствование сочетания приемов. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Судейство.	1			
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Зачет по технике ведения – передачи-приема-броска. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1			
19	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Совершенствование передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебно-тренировочная игра.	1			
20	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Зачет – штрафной бросок. Совершенствование передач мяча в движении тройками, с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра с заданием.	1			
21	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры. Зачет по технике передачи мяча в движении. Совершенствование бросков с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра с заданием.	1			
22	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование бросков с сопротивлением. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра с заданием.	1			
23	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствование передач мяча в движении тройками, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра с заданием.	1			
24	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать сочетания приемов ведение-передача, передача - бросок мяча. Взаимодействие игроков в нападении «малая восьмерка». Игра баскетбол.	1			
25	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику броска одной рукой (средние, ближние). Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок мяча. Заслон. Игра баскетбол.	1			
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать технику броска мяча выборочно поставить оценки . Совершенствовать сочетания приемов	1			

	ведение, передача, бросок мяча. Заслон. Игра баскетбол. Физическая культура как область знаний: Современное представление о физической культуре (основные понятия). Спорт и спортивная подготовка.				
27	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2-1 и 3-2 Игра баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1			
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Совершенствовать сочетания приемов ведение, передача, бросок. Быстрый прорыв 2-1 и 3-2 Игра баскетбол. Развитие двигательных качеств.	1			
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Разучить новый комплекс утренней зарядки. Разделить класс на команды и провести соревнования по баскетболу. Поставить оценки за учебную игру. Провести тренировку по подтягиванию.	1			
30	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Совершенствование.</i>	1			
	Физическое совершенствование: <u>Спортивно-оздоровительная деятельность.</u> Гимнастика с основами акробатики	18			
31	Разучить равновесие на одной ноге, выпаду вперед и кувырку в вперед в группировке (дев). 3. Разучить из упора присев стойку на голове и руках, силой прогнувшись.	1			
32	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (2 <u>кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, кувырок назад, поворот на 90 градусов</u>). <i>Изучение.</i> Физическая культура как область знаний: <u>История и современное развитие физической культуры.</u> Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1			
33	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Акробатические упражнения и комбинации (2 <u>кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мостик, кувырок назад, поворот на 90 градусов</u>). <i>Повторение.</i> Разучить длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (мал). Закрепить равновесие на одной ноге, выпаду вперед и кувырку в вперед в группировке, из упора присев стойку на голове и руках силой прогнувшись. Поднимание туловища за 1 мин.	1			
34	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «согнув ноги» <i>Повторение.</i> Зачет кувырок вперед и назад слитно. 2. Совершенствовать длинный кувырок прыжком с места, стойку на голове и руках (мал), с моста переход на одно	1			

	колено, кувырок назад в полушагат (дев).				
35	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «согнув ноги» <i>Закрепление</i> . Зачет длинный кувырок прыжком с места (мал). Закрепить длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Совершенствовать стойку на голове и руках, прогнувшись (мал), мост из положения стоя - встать (самостоятельно). Познакомится с акробатическим соединением.	1			
36	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «ноги врозь» <i>Повторение</i> . Совершенствовать длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Совершенствовать упражнения на бревне. Совершенствовать акробатическое соединение.	1			
37	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок «ноги врозь» <i>Закрепление</i> . Зачет длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Провести ОРУ со скакалками. Провести тренировку в подтягивании. Совершенствование акробатическое соединение. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.	1			
38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Зачет акробатического соединения. Проверить отжимание от пола. Совершенствовать упражнения на бревне. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения.	1			
39	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Провести контроль за гибкостью - наклон вперед сидя на полу. Закрепить переворот в упор толчком двух ног (мал), прыжок в упор и опускание в упор присев (дев).	1			
40	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). <i>Закрепление</i> .	1			
41	Акробатические упражнения и комбинации.	1			
42	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
43	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Гимнастическая полоса препятствий.	1			
44	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте).	1			
45	Акробатические упражнения и комбинации, организующие команды и приемы (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте). Совершенствовать технику опорного прыжка через козла и	1			

	коня. Гимнастическая полоса препятствий.			
46	Акробатические упражнения и комбинации. Зачет по разгибанию и сгибанию туловища.	1		
47	Акробатические упражнения и комбинации. Зачет по подтягиванию. Совершенствовать технику опорного прыжка через козла и коня. Гимнастическая полоса препятствий.	1		
48	Акробатические упражнения и комбинации. Зачет техники опорного прыжка через козла и коня. Гимнастическая полоса препятствий. Подвести итоги успеваемости за четверть.	1		
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	18		
49	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1		
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Разучивание перехода одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1		
51	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2,5 км классическими ходами.	1		
52	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Закрепление перехода одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2,5 км классическими ходами.	1		
53	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Зачет попеременного двухшажного хода. Совершенствование перехода одного хода на другой. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2,5 км.	1		
54	Зачет: прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствование перехода одного хода на другой. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Встречная эстафета по кругу.	1		
55	Спуски из различных стоек. Закрепление. Зачет одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники перехода одного хода на другой. Прохождение дистанции 3 км.	1		
56	Спуски из различных стоек. Совершенствование. Зачет: техники перехода одного хода на другой. Разучивание попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3км.	1		
57	Подъемы из различных стоек. Повторение. Закрепление попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции с использованием изученных ходов.	1		

58	Зачет спуска с поворотом. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции с переменной скоростью.	1			
59	Прохождение дистанции до 3 км по учебной лыжне с применением изученных ходов. Подвижные игры на лыжах.	1			
60	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах. Коньковые ходы.	1			
61	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение. Коньковые ходы.	1			
62	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Непрерывное передвижение. Коньковые ходы.	1			
63	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Прохождение дистанции по учебной лыжне с применением изученных ходов с изменением скорости. Совершенствование поворотов на спуске. Игры.	1			
64	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1			
65	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах. Соревнования на дистанции: 3 км.	1			
66	Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Игры на лыжах.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	12			
67	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
68	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Зачет приема и передачи мяча сверху двумя руками. Разучивание приема мяча, отскочившего от сетки. Подвижная игра с элементами волейбола.	1			
70	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Зачет приема и передачи мяча снизу двумя руками. Закрепление приема мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
71	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Разучивание верхней прямой подачи. Совершенствование приема мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
72	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование	1			

	нижней прямой и боковой подачи. Закрепление техники верхней прямой подачи. Зачет приема мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра волейбол с заданием.				
73	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Разучивание нападающего удара из зоны 4 и 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
74	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Закрепление техники нападающего удара из зоны 4 и 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
75	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол с заданием.	1			
76	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Зачет верхней прямой подачи. Совершенствование техники нападающего удара из зоны 4 и 3. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1			
77	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Совершенствование техники нападающего удара из зоны 4 и 2. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1			
78	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Зачет нижней боковой подачи. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра в волейбол с заданием.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон.	7			
79	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование приема подачи. Совершенствование подачи. Совершенствование ударов. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий спортивными играми.	1			
80	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование жонглирования. Совершенствование ударов справа и слева. Подвижные игры.	1			
81	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет подачи. Совершенствование приема подачи. Совершенствование ударов. Подвижные игры.	1			
82	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Совершенствование ударов справа и слева. Совершенствование подачи. Подвижные игры.	1			
83	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет ударов	1			

	справа и слева. Совершенствование подачи. Эстафета.				
84	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Развитие двигательных качеств. Совершенствование подачи. Эстафета.	1			
85	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в бадминтон. Зачет подачи. Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	7			
86	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
87	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Эстафета.	1			
88	Легкая атлетика: беговые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие двигательных качеств. Игры.	1			
89	Зачет прыжка в высоту способом «перешагивание».2. Совершенствование метания мяча с разбега.	1			
90	Совершенствование метания мяча разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Подвижные игры. Физическая культура как область знаний: История и современное развитие физической культуры. Проведение пеших туристических походов.	1			
91	Зачет метания мяча с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1			
92	Зачет бег 60 м с низкого старта. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1			
93	Плавание. (Техника основных способов плавания) теория.	1			
94	Плавание. Оказание первой помощи пострадавшему.	1			
	Физическое совершенствование. Спортивно - оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	8			
95	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол. Правила игры. Совершенствование ведения, остановки и удара по мячу. Эстафеты с футбольными мячами. Физическая культура как область знаний: Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.	1			
96	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол.	1			

	Совершенствование ведения мяча носком, внутренней стороной стопы, остановки подошвой и внутренней стороной стопы. Эстафеты с футбольными мячами.				
97	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Остановка мяча.	1			
98	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Удар по воротам на точность. Учебная игра.	1			
99	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Ведение мяча по прямой с изменением направления. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование удара по мячу внутренней частью подъема. Учебная игра.	1			
100	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Остановка мяча подошвой. Зачет удара по мячу внутренней частью подъема. Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.	1			
101	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Игра по правилам.	1			
102	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в <i>мини-футбол</i> . Игра по правилам. Взаимодействие 2-3 игроков. Двухсторонняя игра. ТБ на открытых водоёмах. Подведение итогов года.	1			