

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №1» города Кирова**

Рассмотрено

на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Утверждено

Директор основной школы №1

г. Кирова

_____ Борисова Н.И.

Приказ №143 от 31.08.2023 г.

**Рабочая программа
по физкультуре
7-9 классы**

учителя Егидаровой А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла,

содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе –

68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных

акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая

деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по

гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по

наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый

бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и

скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски

набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Календарно-тематическое планирование 7 класс 68 часов

№ урока	Федеральный государственный образовательный стандарт	Наименование раздела	Тема	Количество часов в по теме	Элементы содержания урока	Характеристика видов деятельности учащихся
1 четверть – 18 часов						
Легкая атлетика – 8 часов						
1.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Лёгкая атлетика	Истоки развития олимпизма в России. Преодоление препятствий наступанием	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дать представление о предмете «Физическая культура». Комплекс физических упражнений для физкультминуток. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 15	Раскрывают понятие «Физическая культура! И анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья человека.

					– 30 м. Бег по дистанции (40 – 60 м). Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	
2.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Лёгкая атлетика	Преодоление препятствий наступанием	2	Рассказать о влиянии занятий физической культурой на укрепление здоровья человека. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег по дистанции до 60 м. Эстафеты. Закаливание организма.	
3.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Лёгкая атлетика	Преодоление препятствий прыжковым бегом	3	ОРУ. СБУ. Высокий старт. Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Подготовка к сдаче норм ГТО по бегу на	

					60 м.	
4.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Лёгкая атлетика	Преодоление препятствий прыжковым бегом	4	Спортивная одежда и обувь. Первая помощь при травмах. Бег, ОРУ, СБУ. Бег на результат 60 м. Эстафеты. Олимпийская символика. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по бегу на 60 м.	
5.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	5	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	
6.	Формирование первоначальных представлений о значении физической	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	6	ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Включают прыжки в различные формы занятий по физ.

	культуры для укрепления здоровья человека.					культуре.
7.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Лёгкая атлетика	Прыжки с разбега в длину и в высоту	7	Бег, бег в чередовании с ходьбой, бег спиной, бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Комплекс утренней гигиенической зарядки. Бег 2000 м.	Определяют назначение утренней зарядки и ее влияние на самочувствие человека.
8.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Лёгкая атлетика	Прыжки с разбега в длину и в высоту	8	ОРУ.СБУ.	

Баскетбол – 10 часов

9.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, п/и и т.д.)	Баскетбол	Ловля мяча после отскока от пола	1	Режим дня. ТБ на уроках спорт. игр. Бег, бег с изменением направления движения и скорости. ОРУ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
10.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, п/и и т.д.)	Баскетбол	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	2	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Эстафеты с применением технических элементов. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Правила игры в	

	т.д.)				баскетбол. Личная гигиена.	
11.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, п/и и т.д.)	Баскетбол	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	3	ОРУ. Бег. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Броски мяча в кольцо после ведения. Эстафеты с применением технических элементов. Игра в мини-баскетбол.	
12.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, п/и и т.д.)	Баскетбол	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	4	ОРУ. Бег. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Броски мяча в кольцо после ведения. Эстафеты с применением технических элементов. Игра в мини-баскетбол.	

13.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, п/и и т.д.)	Баскетбол	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	5	Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Бег. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движение. Остановка двумя шагами. Эстафеты с применением технических элементов. Игра в мини-баскетбол.	
14.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, п/и и т.д.)	Баскетбол	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	6	Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Бег. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движение. Ведение	

	т.д.)				мяча. Остановка двумя шагами. Эстафеты с применением технических элементов. Игра в мини-баскетбол.	
15.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, п/и и т.д.)	Баскетбол	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	7	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Броски мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	Соблюдают правила безопасности.
16.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные	Баскетбол	Игровая деятельность с использование м разученных технических приёмов	8	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Броски мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	

	мероприятия, п/и и т.д.)					
17.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, п/и и т.д.)	Баскетбол	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	9	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Броски мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	
18.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Баскетбол	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	10	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Броски мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол.	
2 четверть – 14 часов Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов						
19.	Спортивно-оздоровительная	Гимнастик а.	Соблюдение правил техники безопасности и	1	ТБ на уроках гимнастики. Размыкание и	

	деятельность		гигиены мест занятий физическими упражнениями. Акробатические комбинации		смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (м); вис лёжа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО по подтягиванию и отжиманию.	
20.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика.	Акробатические пирамиды	2		
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика.	Стойка на голове с опорой на руки	3		
22.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика.	Стойка на голове с опорой на руки	4		
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика.	Комплекс упражнений степ-аэробики	5		Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических

						упражнений.
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастик а.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	6		
25.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастик а.	Освоение навыков лазанья и акробатики.	7		Осваивают технику упражнений в лазании и акробатике.
26.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастик а.	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	8		Оказывают помощь сверстникам в освоении танцевальных упражнений.
27.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастик а.	Лазанье по канату в два приёма	9	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в три приема.	Оказывают помощь сверстникам с освоении новых упражнений.

					Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО на гибкость.	
28.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастик а.	Лазанье по канату в два приёма	10	Бег. Упражнения для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. ОРУ со скакалкой. Танцевальные упражнения: шаг с прыжком, приставные шаги, шаги галопа. Прыжки через короткую скакалку. Преодоление препятствий прыжком. Развитие физических качеств.	Оказывают помощь сверстникам с освоением новых упражнений.
29.	Спортивно-оздоровительная	Гимнастик	Опорные прыжки.	11	Бег. Упражнения для формирования	

	деятельность	а.	Опорные прыжки. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом		правильной осанки и профилактик плоскостопия. ОРУ. Танцевальные упражнения: шаги с прискоком, приставные шаги, шаги галопа. Прыжки через козла ноги врозь. Физическое самовоспитание.	
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастик а.	Опорные прыжки. Тактическая подготовка.	12	Бег. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, передвижения по наклонной скамейке, ходьба по скамейке. Подготовка к сдаче норм ГТО на гибкость.	

31.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Гимнастик а.	Олимпийское движение в СССР и современной России	13	Бег. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжки через козла ноги врозь, передвижение по гимнастической стенке, передвижения по наклонной скамейке, ходьба по скамейке. Подготовка к сдаче норм ГТО по подтягиванию, отжиманию и на гибкость.	
32.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	Гимнастик а.		14	Бег. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжки через козла ноги врозь, передвижение по гимнастической стенке, передвижения по наклонной скамейке,	

					ходьба по скамейке. Подготовка к сдаче норм ГТО по подтягиванию, отжиманию и на гибкость.	
--	--	--	--	--	--	--

3 четверть – 20 часов
Лыжная подготовка – 15 часов

33.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Торможение на лыжах способом «упор»	1		Осваивают технику одновременного бесшажного хода.
34.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Торможение на лыжах способом "упор"	2	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы. Подготовка к сдаче норм ГТО по лыжам. Торможение «плугом».	Осваивают технику попеременного двухшажного хода.
35.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Поворот упором при спуске с пологого	3	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъёмы. Подготовка к сдаче	Осваивают технику попеременного двухшажного хода.

			склона		норм ГТО по лыжам. Торможение «плугом».	
36.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Поворот упором при спуске с пологого склона	4	Обучить посадке лыжника, стоя на лыжах. Техника скользящего шага, работа рук при скользящем шаге. Повороты на месте вокруг пяток лыж. Техника спусков с горы в низкой стойке, подъём «лесенкой».	
37.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	5	Обучить посадке лыжника, стоя на лыжах. Техника скользящего шага, работа рук при скользящем шаге. Повороты на месте вокруг пяток лыж. Техника спусков с горы в низкой	

					стойке, подъём «лесенкой».	
38.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Преодоление естественных препятствий на лыжах	6	Обучить посадке лыжника, стоя на лыжах. Техника скользящего шага, работа рук при скользящем шаге. Повороты на месте вокруг пяток лыж. Техника спусков с горы в низкой стойке, подъём «лесенкой».	
39.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	7	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход.	Осваивают технику конькового хода.
40.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Спуски и подъёмы во	8	Одновременный двухшажный ход.	Осваивают технику конькового хода.

			время прохождения учебной дистанции		Коньковый ход.	
41.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	9	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подготовка к сдаче норм ГТО по лыжным гонкам.	Осваивают технику конькового хода.
42.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	10	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО по лыжным гонкам.	
43.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный	11	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО по	

			ход.		лыжным гонкам.	
44.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	12	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подготовка к сдаче норм ГТО по лыжным гонкам.	
45.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход.	13	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Подготовка к сдаче норм ГТО по лыжным гонкам.	Под руководством учителя осваивают технику скользящего шага и спуски в основной стойке.
46.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Коньковый ход. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	14	Непрерывное передвижение до 6 км. Торможение упором. Подготовка к сдаче норм ГТО по лыжным гонкам.	

47.	Физическое совершенствование.	Лыжные гонки.	Коньковый ход. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	15	Лыжные гонки 2 км. Самоконтроль на занятиях. Подготовка к сдаче норм ГТО по лыжным гонкам.	
Футбол – 5 часов						
48.	Физическое совершенствование.	Футбол.	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	Провести инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных и спортивных игр; повторить технику ведения мяча ногами.	
49.	Физическое совершенствование.	Футбол.	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	2		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
50.	Физическое	Футбол.	Тактические	3		Взаимодействуют со

	совершенствование.		действия при выполнении углового удара			сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
51.	Физическое совершенствование.	Футбол.	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	4		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52.	Физическое совершенствование.	Футбол.	Игровая деятельность с использованием мяча из-за боковой линии.	5		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
4 четверть – 16 часов Волейбол – 6 часов						
53.	Физическое совершенствование.	Волейбол.	Верхняя прямая подача мяча. Планирование занятий технической подготовкой	1	Провести инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр; повторить технику приема и передачи	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

					мяча в паре сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести подвижную игру «Пионербол».	
54.	Физическое совершенствование.	Волейбол.	Верхняя прямая подача мяча	2	Совершенствовать технику передачи мяча сверху двумя руками в паре; повторить технику нижней прямой подачи; провести спортивную игру «Волейбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
55.	Физическое совершенствование.	Волейбол.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	3	Повторить технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи; разучить технику боковой подачи мяча;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

					провести подвижную игру «Точная подача».	
56.	Физическое совершенствование.	Волейбол.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	4	Повторить технику приема и передачи мяча снизу и сверху; совершенствовать технику нижней прямой подачи» повторить технику боковой подачи мяча; провести спортивную игру «Волейбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
57.	Физическое совершенствование.	Волейбол.	Перевод мяча за голову	5	Совершенствовать технику приема и передачи мяча на месте и после передвижения; повторить технику нижних подач мяча; провести спортивную игру «Волейбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

58.	Физическое совершенствование.	Волейбол.	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	6	Повторить технику верхней прямой подачи; провести спортивную игру «Волейбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
Лёгкая атлетика – 10 часов						
59.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжки, развитие физических качеств.	1	ТБ на уроках л/а. ОРУ. СБУ. Техника прыжка в высоту с 5 – 7 шагов способом «перешагивание».	Выбирают индивидуальный темп ходьбы.
60.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжки, развитие физических качеств.	2	ОРУ. СБУ. Техника прыжка в высоту с 5 – 7 шагов способом «перешагивание».	
61.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжки, развитие физических качеств.	3	ОРУ. СБУ. Высокий старт до 15 – 30 м. бег по дистанции (40 – 50 м). Эстафеты. Повторить технику	

					выполнения челночного бега. Развитие физических качеств.	
62.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжки, развитие физических качеств.	4	ОРУ. СБУ. Высокий старт до 15 – 30 м. бег по дистанции (40 – 50 м). Эстафеты. Финиширование. Развитие физических качеств.	
63.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжки, развитие физических качеств.	5	ОРУ. СБУ. Высокий старт до 15 – 30 м. бег по дистанции (40 – 50 м). Эстафеты. Финиширование. Развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО на 60 м.	
64.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжки, развитие	6	ОРУ. СБУ. Высокий старт до 15 – 30 м. бег по дистанции (40	

			физических качеств.		– 50 м). Эстафеты. Финиширование. Развитие физических качеств. Бег на результат 60 м.	
65.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжок в длину, метание мяча, развитие физических качеств.	7	ОРУ. СБУ. Равномерный бег 13 мин. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО по бегу на 2 км.	
66.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжок в длину, метание мяча, развитие физических качеств.	8	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО по метанию мяча и прыжкам в длину.	
67.	Физическое	Лёгкая	Бег, ходьба, прыжок в	9	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину. Метание мяча.	

	совершенствование.	атлетика.	длину, метание мяча, развитие физических качеств.		Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО по метанию мяча и прыжкам в длину.	
68.	Физическое совершенствование.	Лёгкая атлетика.	Бег, ходьба, прыжок в длину, метание мяча, развитие физических качеств.	10	ОРУ. СБУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Развитие выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО по метанию мяча и прыжкам в длину.	

Календарно-тематическое планирование 8 класс 68 часов

№ урока	Федеральный государственный образовательный стандарт	Наименование раздела	Тема	Количество часов в по теме	Элементы содержания урока	Характеристика видов деятельности учащихся
1 четверть – 18 часов						
Легкая атлетика – 8 часов						
1.	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Легкая атлетика.	Физическая культура в современном обществе.	1	Провести первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ, инструктаж по	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения

			Бег на короткие дистанции		безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучить специальные беговые упражнения; провести тестирование бега на 100 м; разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции.	травматизма.
2.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Бег на средние дистанции	1	Повторить беговую разминку; разучить технику старта, бега и финиширования на короткие дистанции.	Раскрывают понятие физическая культура и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья человека.
3.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Бег на длинные дистанции.	1	Повторить технику бега на длинные дистанции.	
4.	Формирование	Легкая	Бег на длинные	1		Включают метание в

	первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	атлетика.	дистанции			различные формы занятий по физической культуре.
5.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега	1	Повторение техники в длину с разбега.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
6.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с разбега	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись»; провести подвижные игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
7.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	Совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2000 м и подвижные игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
8.	Формирование	Легкая	Прыжок в	1	Повторить технику	Взаимодействуют со

	первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	атлетика.	длину с разбега способом «прогнувшись»		бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели на точность; провести тестирование метания малого мяча на точность в вертикальную цель; подвижные игры с метанием малого мяча.	сверстниками в процессе игровой деятельности.
Баскетбол – 10 часов						
9.	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Баскетбол.	Повороты с мячом на месте	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Повторить ТБ на уроках баскетбола. Повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести	Как и когда возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что означает Олимпийская эмблема, Олимпийский флаг, клятва, талисман, Олимпийские награды. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских Игр. Взаимодействуют со

					спортивную игру «Баскетбол».	сверстниками в процессе игровой деятельности.
10.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.).	Баскетбол.	Повороты с мячом на месте	1	Повторить технику передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
11.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.).	Баскетбол.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Режим дня. Совершенствовать технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол».	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.
12.	Физическое совершенствование. Развитие физических качеств.	Баскетбол.	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	Разучить технику штрафных бросков в баскетболе; провести подвижную игру	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.

					«Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол».	
13.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.).	Баскетбол.	Передача мяча одной рукой снизу	1	Разучить технику контроля соперника на игровой площадке; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол». Личная гигиена.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
14.	Физическое совершенствование. Развитие физических качеств.	Баскетбол.	Передача мяча одной рукой снизу	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
15.	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Баскетбол.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно – жизненно важные способы передвижения человека. Отработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру «Баскетбол».	Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой

						деятельности.
16-18	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.).	Баскетбол.	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра по правилам.	3	Режим дня. Провести разминку с баскетбольными мячами в парах; обработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру баскетбол.	Определяют упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
2 четверть – 14 часов						
Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов						
19.	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Гимнастик а	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Адаптивная и лечебная физическая культура	1	Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; провести	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выбирают спортивную одежду для занятий гимнастикой.

					гимнастическую эстафету.	
20.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика	Коррекция нарушения осанки. Акробатические комбинации	2	Повторить разминку на гимнастических матах; разучить технику выполнения кувырка вперед с разбега; повторить технику выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувырков вперед и назад; повторить перестроение в две и три шеренги; провести гимнастическую эстафету.	
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастика.	Коррекция избыточной массы тела. Акробатические комбинации	3	Повторить технику выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствовать технику выполнения акробатических элементов.	
22.	Спортивно-	Гимнастик	Гимнастическа	4	Разучить разминку с	Осваивают технику

	оздоровительная деятельность.	а.	я комбинация на гимнастическом бревне		гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату.	акробатических элементов.
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	5	Повторить разминку с гимнастическим обручем; разучить технику выполнения стойки на голове и руках, технику выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций, технику лазанья по канату.	Помогают сверстникам в выполнении комбинации.
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	6	Разучить разминку с гимнастической палкой, упражнения на гимнастическом	

					бревне и перекладине; повторить технику выполнения стойки на голове и руках.	
25.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	7	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; разучить упражнения перехода из виса на подколениках в упор присев через стойку на руках.	
26-27	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	8 – 9	Разучить разминку с гимнастической палкой, технику выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); выполнить комбинацию на	

					перекладине (юноши); подготовить комбинацию на гимнастическом бревне (девушки).	
28.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Упражнения на брусьях.	10	Разучить разминку с набивными мячами; повторить изученные упражнения на брусьях; совершенствовать технику выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); провести гимнастическую эстафету.	
29.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги». Составление планов для самостоятельн	11	Разучить разминку на месте; повторить технику опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»; повторить технику лазанья по гимнастической стенке; провести	

			ых занятий		игровое упражнение «Позвони в колокольчик».	
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Опорный прыжок боком с поворотом. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	12	Провести разминку в движении; разучить технику выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 90°; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик».	
31 – 32	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Гимнастик а.	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	13 – 14		Осанка. Что нужно делать для улучшения осанки при сутулой спине. Для укрепления мышц живота и спины. Для укрепления мышц стоп ног.
3 четверть – 20 часов Лыжная подготовка – 15 часов						

33.	Знания о физической культуре. Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	Повторить инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки; проверить форму и лыжное снаряжение; повторить технику выполнения одновременного бесшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Требования к температурному режиму. Одежда лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Строевые команды без лыж. Самоконтроль.
34.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	2	Провести разминку на лыжах; повторить технику одновременного бесшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Осваивают технику одновременного бесшажного хода.
35.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Дыхательная и	3	Повторить разминку на лыжах, технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику выполнения	Осваивают технику одновременного бесшажного хода.

			зрительная гимнастика		одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучить способы преодоления естественных препятствий.	
36 – 37.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	4 – 5	Провести разминку на лыжах; повторить технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику одновременного одношажного хода и его скоростного варианта.	Осваивают технику одновременного одношажного хода.
38 – 39.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Торможение боковым скольжением	6 – 7	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику конькового хода. Разучить технику торможения бокового скольжения.	Осваивают технику конькового хода.
40 – 41.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Переход с одного лыжного хода на другой	8 – 9	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику перехода	Осваивают технику перехода с одного лыжного хода на другой.

					одного лыжного хода на другой.	
42-43.	Физическое совершенствование	Лыжная подготовка.	Торможение боковым соскальзыванием. Упражнения для профилактики утомления	10 – 11	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; провести подвижную игру «Затормози в квадрате».	Осваивают технику бокового торможения со скальзыванием.
44 – 45.	Физическое совершенствование	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 2,5 км. Профилактика умственного перенапряжения	12 – 13	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5 км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склоны и спуска со склонов.	Осваивают технику изученных ходов.
46 – 47.	Физическое совершенствование	Лыжная подготовка.	Лыжная подготовка в	14 – 15	Провести разминку на лыжах;	Осваивают технику изученных ходов.

			передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении		совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3 км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склоны и спуска со склонов.	
Футбол – 5 часов						
48.	Физическое совершенствование	Футбол.	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	Разучить разминку с футбольным мячом; провести инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр; отработать технику удара по мячу внутренней стороной стопы; выполнить игровые упражнения с ведением мяча.	Осваивают технику удара по мячу внутренней стороной стопы.
49.	Физическое совершенствование	Футбол.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	2	Повторить разминку с футбольным мячом; разучить технику остановки мяча внутренней стопы;	Осваивают технику удара остановки мяча.

					провести спортивную игру «Мини-футбол».	
50.	Физическое совершенствование	Футбол.	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги.	3	Провести разминку с футбольным мячом; разучить технику удара по мячу подъемом ноги (внутренней и внешней стороной), технику удара по катящемуся мячу; провести спортивную игру «Мини-футбол».	Осваивают технику удара по катящемуся мячу подъемом ноги.
51.	Физическое совершенствование	Футбол.	Удар по мячу серединой лба. Правила игры в мини-футбол	4	Разучить разминку с футбольным мячом в парах, технику удара по мячу серединой лба; совершенствовать технику удара по мячу подъемом; провести спортивную игру «Мини-футбол».	Осваивают технику удара по мячу серединой лба.
52.	Физическое совершенствование	Футбол.	Вбрасывание мяча и удары	5	Повторить разминку в парах с	Осваивают технику вбрасывания мяча.

			головой по летящему мячу. Игровая деятельность по правилам классического футбола		футбольным мячом; разучить технику удара головой по летящему мячу; повторить технику вбрасывания мяча из-за боковой; провести спортивную игру «Футбол».	
4 четверть – 16 часов Волейбол – 6 часов						
53.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Прямой нападающий удар	1	Разучить разминку с волейбольным мячом; разучить прямой нападающий удар, правила спортивной игры «Волейбол»; провести спортивную игру «Волейбол».	Осваивают технику прямого нападающего удара.
54.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Прямой нападающий удар.	2	Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику прямого нападающего удара; провести спортивную игру «Волейбол».	Осваивают технику прямого нападающего удара.

55.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	3	Разучить разминку с волейбольным мячом в парах; повторить технику приема и передач мяча снизу и сверху, технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; разучить технику блокирования мяча в прыжке.; провести подвижную игру «Точная подача».	Осваивают технику блокирования мяча в прыжке.
56.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Тактические действия в защите.	4	Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику выполнения прямого нападающего удара; совершенствовать технику приема и передачи мяча различными способами; провести спортивную игру «Волейбол».	Осваивают тактические действия в защите.
57.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Тактические действия в	5	Повторить разминку с набивными мячами;	Осваивают технику тактических действий

			нападении		совершенствовать технику прямого нападающего удара, технику приема и передачи мяча различными способами; провести спортивную игру «Волейбол».	в нападении.
58.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Игра по правилам.	6	Повторить разминку с гимнастическими скакалками, волейбольные упражнения в парах; провести спортивную игру «Волейбол».	Осваивают технику и тактику спортивной игры «Волейбол».
Легкая атлетика – 10 часов						
59.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Провести разминку с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель; повторить технику метания малого мяча на дальность; провести подвижную игру «Точно в цель».	Осваивают технику метания малого мяча.

60.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	2	Провести разминку с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в вертикальную цель; повторить технику метания малого мяча на точность от стены; провести подвижную игру «Точно в цель».	Осваивают технику метания малого мяча.
61.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	3	Провести беговую разминку; выполнить специальные беговые упражнения; провести беговую эстафету.	Осваивают технику равномерного бега.
62.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Тестирование бега на 100 м.	4	Провести беговую разминку, тестирование бега на 100 м, беговую эстафету.	Осваивают технику бега на короткие дистанции.
63.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	5	Провести беговую разминку; совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега.

					«прогнувшись»; провести тестирование прыжка в длину с разбега.	
64.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	6	Проведение разминки на развитие гибкости; совершенствовать технику равномерного бега; провести забег на 2500 м.	Совершенствуют технику бега.
65.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	7	Повторить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Совершенствуют технику бега.
66 – 67	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Эстафетный бег.	8 – 9	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий.	Совершенствуют технику эстафетного бега.
68.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Эстафеты.	10	Провести разминку в движении, эстафеты, скоростно-силовую подготовку; выполнить	

					упражнения на развитие памяти.	
--	--	--	--	--	--------------------------------	--

Календарно-тематическое планирование 9 класс 68 часов

№ урока	Федеральный государственный образовательный стандарт	Наименование раздела	Тема	Количество часов в по теме	Элементы содержания урока	Характеристика видов деятельности учащихся
1 четверть – 18 часов Легкая атлетика – 8 часов						
1.	Знания о физической	Легкая	Организационн	1	Провести первичный	Определяют ситуации,

	культуре. Развитие физических качеств.	атлетика.	о-методические требования на уроках физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег на короткие дистанции.		инструктаж на рабочем месте по ТБ, инструктаж по безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучить специальные беговые упражнения; провести развить скоростные качества.	требующие применения правил предупреждения травматизма.
2.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Бег на короткие дистанции	1	Разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 60 м; разучить подводящие упражнения для бега на короткие дистанции.	Раскрывают понятие физическая культура и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья человека.
3.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для	Легкая атлетика.	Бег на длинные дистанции	1	Повторить беговую разминку; повторить технику старта, бега и финиширования на длинные дистанции;	Совершенствуют технику старта и финиширования.

	укрепления здоровья человека.				повторить технику выполнения старта с помощью стартовых колодок.	
4.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Бег на длинные дистанции	1	Повторить технику старта, бега и финиширования на длинную дистанцию.	Включают бег в различные формы занятий по физической культуре.
5.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	Повторить технику прыжков в длину способом «прогнувшись».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
6.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для	Легкая атлетика.	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.

	укрепления здоровья человека.		.		провести подвижные игры.	
7.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
8.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту	1	Повторить технику прыжков в высоту.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
Баскетбол – 10 часов						
9.	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Баскетбол.	Ведение мяча	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной	Как и когда возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что означает Олимпийская

					<p>деятельностью. Повторить ТБ на уроках баскетбола. Повторить технику передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; провести спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>эмблема, Олимпийский флаг, клятва, талисман, Олимпийские награды. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских Игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p>
10.	<p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.).</p>	Баскетбол.	Ведение мяча	1	<p>Повторить технику передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол».</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p>
11.	<p>Овладение умениями организовывать</p>	Баскетбол.	Передача мяча	1	<p>Режим дня. Совершенствовать</p>	<p>Учатся правильно распределять время и</p>

	здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.).				технику различных передач мяча в парах, технику бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; провести спортивную игру «Баскетбол».	соблюдать режим дня.
12.	Физическое совершенствование. Развитие физических качеств.	Баскетбол.	Приемы и броски мяча на месте	1	Разучить технику приемов и бросков мяча на месте.; провести подвижную игру «Тридцать три», спортивную игру «Баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
13.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные	Баскетбол.	Приемы и броски мяча в прыжке	1	Разучить технику контроля соперника на игровой площадке; повторить технику вырывания и выбивания мяча; провести спортивную игру «Баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.

	мероприятия, подвижные игры и т.п.).				Личная гигиена.	
14.	Физическое совершенствование. Развитие физических качеств.	Баскетбол.	Перехват мяча.	1	Разучить технику перехвата мяча; провести учебную игру «Челнок».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
15.	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Баскетбол.	Приемы и броски мяча после ведения	1	Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно – жизненно важные способы передвижения человека. Отработать технику нападения и защиты; провести спортивную игру «Баскетбол».	Выявляют различия в основных способах передвижения человека. Определяют упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
16-18	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя	Баскетбол.	Игра по правилам.	3	Режим дня. Провести разминку с баскетбольными мячами в парах; обработать технику	Определяют упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.

	зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.).				нападения и защиты; провести спортивную игру баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
2 четверть – 14 часов						
Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов						
19.	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Гимнастик а	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1	Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; провести гимнастическую	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выбирают спортивную одежду для занятий гимнастикой.

					эстафету.	
20.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а	Длинный кувырок разбега. с	2	Повторить разминку на гимнастических матах; разучить технику выполнения кувырка вперед с разбега; повторить технику выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувырков вперед и назад; повторить перестроение в две и три шеренги; провести гимнастическую эстафету.	
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	3	Разучить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; повторить технику выполнения	

					длинного кувырка вперед с разбега; совершенствовать технику выполнения акробатических элементов.	
22.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Туристские походы как форма активного отдыха	4	Разучить разминку с гимнастическим обручем; повторить технику выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, технику лазанья по канату.	Осваивают технику акробатических элементов.
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Стойка на голове и руках.	5	Повторить разминку с гимнастическим обручем; разучить технику выполнения стойки на голове и руках, технику выполнения «моста»	Помогают сверстникам в выполнении комбинации.

					и поворота в упор, стоя на одном колене; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций, технику лазанья по канату.	
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	6	Разучить разминку с гимнастической палкой, упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; повторить технику выполнения стойки на голове и руках.	
25.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Подъем переворотом на невысокой перекладине.	7	Повторить разминку с гимнастической палкой, технику подъема переворотом, правила составления	

					<p>комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине; разучить упражнения перехода из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках.</p>	
26-27	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	8 – 9	<p>Разучить разминку с гимнастической палкой, технику выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); выполнить комбинацию на перекладине (юноши); подготовить комбинацию на гимнастическом бревне (девушки).</p>	

28.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Упражнения на брусьях.	10	Разучить разминку с набивными мячами; повторить изученные упражнения на брусьях; совершенствовать технику выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); провести гимнастическую эстафету.	
29.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги».	11	Разучить разминку на месте; повторить технику опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»; повторить технику лазанья по гимнастической стенке; провести игровое упражнение «Позвони в	

					колокольчик».	
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Гимнастик а.	Опорный прыжок боком с поворотом Профессионально-прикладная физическая культуратом.	12	Провести разминку в движении; разучить технику выполнения опорного прыжка боком с поворотом на 90°; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»; провести игровое упражнение «Позвони в колокольчик».	
31 – 32	Знания о физической культуре. Развитие физических качеств.	Гимнастик а.	Упражнения черлидинга	13 – 14	Разучить технику выполнения упражнений из черлидинга.	Осанка. Что нужно делать для улучшения осанки при сутулой спине. Для укрепления мышц живота и спины. Для укрепления мышц

						стоп ног.
3 четверть – 20 часов						
Лыжная подготовка – 15 часов						
33.	Знания о физической культуре. Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	Повторить инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки; проверить форму и лыжное снаряжение; повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего».	Требования к температурному режиму. Одежда лыжника. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Строевые команды без лыж. Самоконтроль.
34.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Одновременный бесшажный ход.	2	Провести разминку на лыжах; повторить технику попеременного двухшажного хода и одновременного	Осваивают технику одновременного бесшажного хода.

					бесшажного хода; выполнить игровое упражнение «Догони впередиидущего».	
35.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Оказание первой помощи во время самостоятельны х занятий физическими упражнениями и активного отдыха	3	Повторить разминку на лыжах, технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучить технику выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант); провести подвижную игру на лыжах «Накаты».	Осваивают технику одновременного бесшажного хода.
36 – 37.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Чередование различных	4 – 5	Провести разминку на лыжах; повторить	Осваивают технику одновременного

			ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.		технику перехода с одного лыжного хода на другой, технику одновременного одношажного хода и его скоростного варианта.	одношажного хода.
38 – 39.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Коньковый ход на лыжах.	6 – 7	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; повторить технику конькового хода; совершенствовать технику чередования лыжных ходов; пройти дистанцию 1,5 км на лыжах.	Осваивают технику конькового хода.
40 – 41.	Физическое совершенствование.	Лыжная подготовка.	Подъемы на склон и спуски со склона.	8 – 9	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона, технику	Осваивают подъем на склон и спуск со склона.

					конькового хода; повторить технику торможения «плугом».	
42- 43.	Физическое совершенствование	Лыжная подготовка.	Торможение боковым соскальзывание м. Банные процедуры	10 – 11	Провести разминку на лыжах с лыжными палками; совершенствовать технику подъемов на склон и спуска со склона; повторить технику торможения боковым соскальзыванием; провести подвижную игру «Затормози в квадрате».	Осваивают технику бокового торможение со скальзыванием.
44 – 45.	Физическое совершенствование	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 2,5 км.	12 – 13	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 2,5 км на	Осваивают технику изученных ходов.

					лыжах; совершенствовать технику подъемов на склоны и спуска со склонов.	
46 – 47.	Физическое совершенствование	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 3 км. Восстановитель ный массаж	14 – 15	Провести разминку на лыжах; совершенствовать технику лыжных ходов; пройти дистанцию 3 км на лыжах; совершенствовать технику подъемов на склоны и спуска со склонов.	Осваивают технику изученных ходов.
Футбол – 5 часов						
48.	Физическое совершенствование	Футбол.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Измерение функциональны	1	Разучить разминку с футбольным мячом; провести инструктаж по ТБ при проведении подвижных и	Осваивают технику удара по мячу внутренней стороной стопы.

			х резервов организма		спортивных игр; отработать технику удара по мячу внутренней стороной стопы; выполнить игровые упражнения с ведением мяча.	
49.	Физическое совершенствование	Футбол.	Удары по мячу подъемом ноги. Занятия физической культурой и режим питания	2	Повторить разминку с футбольным мячом; разучить технику удара по мячу подъемом ноги; совершенствовать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, технику ведения мяча; провести спортивную игру «Мини-футбол».	Осваивают технику удара по мячу подъемом ноги.
50.	Физическое совершенствование	Футбол.	Блокировка и передача мяча.	3	Провести разминку с футбольным мячом; разучить технику	Осваивают технику блокировки и передачи мяча.

					блокировки и передачи мяча.	
51.	Физическое совершенствование	Футбол.	Удар по мячу серединой лба.	4	Разучить разминку с футбольным мячом в парах, технику удара по мячу серединой лба; совершенствовать технику удара по мячу подъемом; провести спортивную игру «Мини-футбол».	Осваивают технику удара по мячу серединой лба.
52.	Физическое совершенствование	Футбол.	Остановки и удары по мячу в движении.	5	Повторить разминку в парах с футбольным мячом; разучить технику остановки и удара по мячу в движении.	Осваивают технику остановки и удара по мячу в движении.
4 четверть – 16 часов						
Волейбол – 6 часов						
53.	Физическое	Волейбол.	Передача мяча	1	Разучить разминку с	Осваивают технику

	совершенствование		сверху двумя руками.		волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками, правила спортивной игры «Волейбол»; провести спортивную игру «Волейбол».	передачи мяча сверху двумя руками.
54.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	2	Повторить разминку с волейбольным мячом; совершенствовать технику приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками в прыжке и назад; провести спортивную игру «Волейбол».	Осваивают технику передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.
55.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Передача мяча сверху за	3	Разучить разминку с волейбольным мячом	Осваивают технику передачи мяча сверху

			голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.		в парах; повторить технику приема и передачи мяча снизу и сверху, технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; совершенствовать технику нижней прямой подачи, технику боковой подачи мяча; провести подвижную игру «Точная подача».	за голову, прием мяча снизу, нижнюю прямую и боковую подачи.
56.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Прямой нападающий удар.	4	Разучить разминку с набивными мячами; повторить технику выполнения прямого нападающего удара; совершенствовать технику приема и передачи мяча различными	Осваивают технику прямого нападающего удара.

					способами; провести спортивную игру «Волейбол».	
57.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	5	Повторить разминку с набивными мячами; совершенствовать технику прямого нападающего удара, технику приема и передачи мяча различными способами; провести спортивную игру «Волейбол».	Осваивают технику отбивания кулаком мяча через сетку.
58.	Физическое совершенствование	Волейбол.	Игра по правилам.	6	Повторить разминку с гимнастическими скакалками, волейбольные упражнения в парах; провести спортивную игру «Волейбол».	Осваивают технику и тактику спортивной игры «Волейбол».
Легкая атлетика – 10 часов						

59.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	Провести разминку с малыми мячами, тестирование метания снаряда с разбега на дальность ; повторить технику метания малого мяча на дальность; провести подвижную игру «Точно в цель».	Осваивают технику метания спортивного снаряда на дальность с разбега.
60.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	2	Провести разминку с малыми мячами, тестирование метания малого мяча в вертикальную цель; повторить технику метания малого мяча на точность от стены; провести подвижную игру «Точно в цель».	Осваивают технику метания малого мяча.
61.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Кроссовая подготовка. Развитие	3	Провести беговую разминку; выполнить специальные беговые	Осваивают технику равномерного бега.

			выносливости.		упражнения; провести беговую эстафету.	
62.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Тестирование бега на 100 м.	4	Провести беговую разминку, тестирование бега на 100 м, беговую эстафету.	Осваивают технику бега на короткие дистанции.
63.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	5	Провести беговую разминку; совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; провести тестирование прыжка в длину с разбега.	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега.
64.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	6	Проведение разминки на развитие гибкости; совершенствовать	Совершенствуют технику бега.

					технику равномерного бега; провести забег на 2500 м.	
65.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	7	Повторить разминку на гибкость; провести тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Совершенствуют технику бега.
66 – 67	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Эстафетный бег.	8 – 9	Провести беговую разминку; повторить технику эстафетного бега; пройти легкоатлетическую полосу препятствий.	Совершенствуют технику эстафетного бега.
68.	Физическое совершенствование	Легкая атлетика.	Эстафеты.	10	Провести разминку в движении, эстафеты, скоростно-силовую подготовку; выполнить упражнения на развитие памяти.	

