

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
Протокол № 1 «29» августа 2022 г.
Руководитель ШМО
_____/И.Е. Толстых/

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Пригорской СШ
_____/В.П. Позновцев/
Приказ от 31.08.2022г. № 330

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____/Е.Н.Веремьева/
30.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования**

по физической культуре

6 – 9 классы

с. Пригорское

2022/2023 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 6 – 9 классов общеобразовательной школы и регламентируется:

–Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

–Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897) (с изменениями и дополнениями);

–приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»;

–приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

–приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями);

–постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

–постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

–основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Пригорской СШ (с изменениями и дополнениями);

–учебным планом МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год;

–календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год.

УМК:

Физическая культура: «Рабочие программы». Предметная линия учебников М. Я. Вивеленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа по физической культуре для 5-8 классов рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на текущий учебный год), 9 классах – 66 часов в год, 2 часа в неделю.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Срок реализации настоящей программы – период освоения основной образовательной программы основного общего образования.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты.

Ученика будет сформировано:

- уважительное отношение к семье, как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- уважительное отношение к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- сформирована любовь к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- сформировано бережливое отношение к природе, как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- сформировано уважительное отношение к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.

Ученик получит возможность для формирования:

- любви к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- потребности к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- потребности приобщения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- понимания здоровья, как залога долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия.

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;
оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

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

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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

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

Предметные результаты:

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) 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;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Выпускник научится:

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

- 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;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технические и тактические действия в спортивных видах спорта (баскетбол, волейбол).

Критерии оценок по физической культуре в 5 – 9 классах.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

II. Содержание учебного предмета

Структура содержания учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах определена следующими тематическими блоками (разделами):

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием

разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Спортивные игры.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол».

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Подвижные игры - «перестрелка», «пасовка волейболистов», «10 передач», «Летучий мяч», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Учебная игра.

«Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техники бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Бег по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Кроссовая подготовка.

Инструктаж по ОТ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Бег под гору. Бег 2000м., 3000м., бег по пресеченной местности, бег по песку, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий различными способами, на шагиванием, напрыгиванием. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега: понятие о темпе упражнения, о ритме упражнения, об объеме упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений.

Подвижные игры «Разведчики и часовые», «Посадка картошки», «Салки маршем», «Наступление», «Невод», «Лапта»

Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнования-эстафеты «слалом на равнине».

5 класс

Инструктаж по ОТ Высокий старт.

Стартовый разбег 15-30 м Бег в равномерном темпе.

Бег по дистанции. Встречные эстафеты

Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места. Бег в равномерном темпе.

Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Теория: Влияние занятий легкой атлетикой оздоровительным бегом на здоровье. Ступени ВФСК «ГТО»

Эстафеты старты из различных и.п., с ускорением, максимальной скоростью.

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Бег по слабопересеченной местности, прыжки через естественные препятствия

Встречные линейные подвижные эстафеты

Волейбол

Инструктаж по ОТ. Техника безопасности на уроках волейбола. Основные стоки в сочетании с передвижениями.

Стойка игрока, перемещения. Остановки и повороты. Развитие координационных способностей.

Приёмы и передачи мяча на месте. Остановки в беге.

Нижняя прямая подача. Пионербол.

Приёмы и передачи мяча в движении. Пионербол.

Передача мяча двумя руками сверху вперед. Пионербол.

Работа в парах: подача, прием, передачи.

Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча двумя руками снизу в группе.

Комбинации из освоенных элементов в парах

Теория: Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, ТБ и профилактика травматизма.

Комбинации из освоенных элементов. Игровые задания.

Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Группировка. Кувырок вперед.

Оздоровительные системы физического воспитания. Группировка. Кувырок вперед в упор присев.

Стойка на лопатках. Строевые упражнения

Стойка на лопатках, мост из положения лежа.

Мост из положения стоя с помощью, упражнения на развитие равновесия..

Мост из положения стоя с помощью. Кувырок назад в упор

История зарождения О. И. Мифы древней Греции

Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.

Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне.

Висы и упоры. Гимнастическая полоса препятствий

Висы и упоры. Подтягивания на высокой и низкой перекладине

Опорный прыжок ноги врозь. Отталкивание

Опорный прыжок через козла в упор присев. Отталкивание, разбег, приземление

Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь. Соскок, приземление

Лазание по канату в три приема. **День добровольца (волонтера) в России.*

Лазание по канату в два приема.

Комплекс гимнастических упражнений на 24 счета.

Гимнастическая полоса препятствий. Повторение пройденного материала

Баскетбол

Инструктаж по ОТ – баскетбол. Стойки и передвижения.

Бег с изменением направления, передвижений и остановки различными способами

Ловля и передача мяча на месте.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди

«Значение и роль физической культуры и спорта в современном обществе».

Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.

Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижные игры.

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ лыжная подготовка. «Подготовка инвентаря, одежды к занятиям»

Изучение, техники одновременного безшажного хода

Изучение, техники одновременного одношажного хода

Изучение, имитация одновременного двухшажного хода. Эстафеты на выносливость

Изучение, имитация попеременных шагов. Игры.

Изучение спусков с горы в различных стойках.

«Лыжный спорт в России»

Изучение, имитация поворотов переступанием. Оказание помощи при переохлаждении». Изучение подъема в гору различными способами, упражнения на развитие выносливости.

Изучение, имитация полу конькового хода. Ступени ВФСК «ГТО»

Изучение, имитация конькового хода. Тесты ГТО – лыжная подготовка.

Линейные эстафеты на развитие скоростной выносливости

Круговая тренировка, на развитие выносливости

Волейбол

Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила волейбола. Стойки передвижения.

Стойки игрока, перемещения. Остановки, повороты. Пионербол

Стойки игрока, перемещения. Остановки, повороты. Прием снизу, сверху.

Приемы и передачи мяча на месте, в парах. Игра по упрощенным правилам. Прием в парах

Приемы и передачи мяча в движении в колоннах. Игра по упрощенным правилам. Прием в тройках.

Учебная игра. Закрепление пройденного материала.

Баскетбол

Инструктаж по ОТ. «Баскетбол в России. Правила соревнований». **День защитника Отечества.*

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Подвижные игры.
Ловля и передача мяча в парах на месте. Баскетбол 3Х3
Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Баскетбол 3Х3
Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.
Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Подвижные игры.
Нападение быстрым прорывом. Стритбол
Комбинации из освоенных элементов. ОФП.
Учебная игра. Закрепление пройденного материала.
Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.
Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.
Ловля и передача в парах, тройках на месте и в движении. Подвижные игры.
Бросок мяча после ведения. Бросок после отскока. Эстафеты с мячами
Бросок мяча после ловли и ведения. Учебная игра
Бросок мяча со средней дистанции. Учебная игра
Штрафной бросок. Учебная игра
Учебная игра с применением изученных элементов. «Развитие баскетбола в России»
Легкая атлетика, кроссовая подготовка
Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. «Королева спорта».
Прыжки в высоту с разбега переход планки.
Приземление.
Закрепление прыжков в высоту. ВФСК «ГТО».
Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание теннисного мяча на дальность, положение «натянутого лука». Встречные эстафеты.
Метание мяча на дальность, на заданное расстояние.
Прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные легкоатлетические упражнения на развитие выносливости
Прыжок в длину с разбега, отталкивание, **Международный день семьи.*
Кроссовая подготовка
Равномерный бег 4 мин, преодоление естественных препятствий
Равномерный бег до 5 мин. Развитие выносливости.
«Общая физическая и специальная подготовка». Бег на короткие дистанции.
Эстафетный бег. Бег по повороту. Встречные эстафеты
Равномерный бег (6 мин). Круговая тренировка.
Равномерный бег (7 мин). Эстафеты.
Промежуточная аттестация. Тест

6 класс

Инструктаж по ОТ на занятиях легкой атлетики. Высокий старт
Высокий старт и стартовый разбег 15-30 м Бег в равномерном темпе.
Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты
Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.
Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.
Круговая тренировка на овладение техники бросков малого мяча в цель и на дальность.
Теория: Влияние занятий легкой атлетикой оздоровительным бегом на основные системы организма
Эстафеты, старты из различных и.п., с ускорением, максимальной скоростью.
Специальные беговые упражнения и задания. Совершенствование навыков бега
Бег по слабопересеченной местности, прыжки через естественные препятствия
Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Волейбол

Инструктаж по ОТ. Техника безопасности на уроках волейбола. Основные стойки в сочетании с передвижениями.
Стойка игрока, перемещения. Остановки и повороты. Развитие координационных способностей.
Приёмы и передачи мяча на месте. Остановки в беге.
Нижняя прямая подача. Пионербол.
Приёмы и передачи мяча на месте, в парах. Игра по упрощенным правилам. Прием в парах
Приёмы и передачи мяча в движении, в колоннах. Игра по упрощенным правилам.

Приёмы и передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам
Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Поддача в движении. Поддача сверху

Гимнастика

Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Группировка. Кувырок вперед.
Оздоровительные системы физического воспитания. Кувырок вперед в упор присев.
2-3 кувырка вперед (слитно). Строевые упражнения Стойка на лопатках, мост из положения лежа.
Мост из положения стоя с помощью (девочки), лежа (мальчики).
Кувырок назад в упор. Соединение из 3-4 акробатических элементов
История зарождения О. И. Мифы древней Греции. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.
Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне.
Вис лежа, вис присев. Гимнастическая полоса препятствий
Подъем переворотом махом одной ноги.
Висы и упоры. Подтягивания на высокой и низкой перекладине
Соскок боком назад с поворотом из упора.
Опорный прыжок. Ноги врозь. Приземление
Опорный прыжок. Прыжок через козла в упор присев. Отталкивание, разбег, приземление
Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь. **День добровольца (волонтера) в России.*
Лазание по канату изученным способом.
Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.
Гимнастическая полоса препятствий. Повторение пройденного материала

Баскетбол

Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
«Баскетбол в России. Правила соревнований». Комбинации из освоенных элементов.
Тактика свободного нападения
Позиционное нападение без изменений позиций игроков
Нападение быстрым прорывом

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Подбор и переноска лыж и палок. «Виды лыжного спорта».
Изучение, имитация одновременного безшажного хода. «Развитие выносливости при ходьбе на лыжах».
Изучение, имитация одновременного одношажного хода.
Эстафеты на выносливость
Изучение, имитация одновременный двухшажного хода. «Гигиена, закаливание. Режим дня» .
Изучение, имитация попеременных шагов.
Изучение спуски с горы в различных стойках.
«Олимпийские легенды»

Изучение, имитация поворотов переступанием. «Оказание помощи при обморожениях и травмах».
Изучение подъема в гору различными способами
Изучение, имитация полуконькового хода скользящего шага
Изучение, имитация конькового хода скользящего шага
Линейные эстафеты на развитие скоростной выносливости
Круговая тренировка, на развитие выносливости

Волейбол

Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила волейбола. Стойки, перемещения.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед
Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игрока
Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Баскетбол

Инструктаж по ОТ. «История возникновения баскетбола, развитие баскетбола». *День защитника Отечества.

Передача мяча на месте.

Ведение мяча по прямой.

Повороты и остановки без мяча.

Ведение мяча с остановкой и броском по кольцу.

Прыжки толчком одной и двух ног.

Передачи после ведения.

Броски из-под кольца с места двумя руками от груди.

«Значение и роль физической культуры и спорта в современном обществе». Обучение передаче с отскоком от пола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.

Броски мяча после ловли

Броски мяча после ведения

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Круговая тренировка на закрепление ловли и передачи мяча

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»

«Предупреждение травм при занятиях». Техника перемещений и владения мячом

Тактика свободного нападения

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2

Игровые задания 3:2; 3:3

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Подбор толчковой ноги.

Прыжки в высоту с разбега переход планки.

Приземление

Прыжки в высоту с разбега переход планки.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча на дальность, разбег.

Метание мяча на дальность, положение «натянутого лука».

Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.

Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, приземление.

Прыжок в длину с разбега, подбор толчковой ноги. Бег по повороту

Прыжок в длину с разбега, отталкивание. Передача эстафетной палочки. *Международный день семьи.

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.

«Общая физическая и специальная подготовка». Равномерный бег (9мин)

Равномерный бег (10 мин) Развитие выносливости

Равномерный бег (11 мин). Преодоление естественных препятствий.

Равномерный бег(12 мин). Преодоление искусственных препятствий.

Кроссовая подготовка. Контроль техники бега.

Промежуточная аттестация. Тест.

7 класс

Инструктаж ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт.

Овладение техникой спринтерского бега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Эстафетный бег. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

Эстафетное взаимодействие в группе.

Бег с ускорением наперегонки и с гандикапом

Передача эстафетной палочки. Челночный бег.

Бег по повороту. Теория: Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.

Метание малого мяча на дальность. Разбег
Метание мяча на дальность. Положение натянутого лука.
Метание малого мяча в цель. Выпуск снаряда.
Встречные эстафеты с использованием изученного материала.

Волейбол

Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Основы олимпийских знаний. Волейбол - олимпийский вид спорта.
Стойки и перемещения игроков.
Передачи мяча над собой на месте и в движении.
Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.
Нижняя прямая подача. Учебная игра
Развитие прыгучести. Учебная игра
Нижняя прямая подача, блокирование, учебная игра
Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра
Передача мяча над собой, прием снизу во встречных колоннах
Отбивание мяча кулаком через сетку.
Комбинации из освоенных элементов.
Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.

Гимнастика

Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Группировка. Кувырок вперед, назад -повторение
Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя (девочки)
Стойка на голове согнувшись (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)
Соединение из 3-4 элементов
Переворот в упор толчком 2х ног (М) махом одной и толчком другой (Д)
Соскок махом назад с поворотом
Соединение из 2-3 элементов. Физическая культура в современном обществе.
Лазание по канату: мальчики в 2 приема, девочки в три приема. Упражнение на равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке.
Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей
Опорные прыжки: согнув ноги через козла ноги врозь отталкивание
Опорные прыжки через козла. Приземление
Опорные прыжки: согнув ноги , ноги врозь через козла. Эстафеты
Опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь через козла. Подтягивание в виси **День добровольца (волонтера) в России.*
«Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей».
Эстафеты. Развитие силовых способностей
Строевые упражнения. Эстафеты с гимнастическими элементами

Баскетбол

Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. ОФП. Разнообразные прыжки со скакалкой
Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв (2х1)
Штрафной бросок. Игра «Перестрелка»
Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении
Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х3)
Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (3х1, 3х2)
Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1)

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ лыжная подготовка. Изучение, имитация одноопорного скольжения.
Изучение, имитация одновременного двухшажного хода. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.
Изучение, имитация одновременного безшажного хода
Изучение, имитация торможения плугом. Судейство соревнований по лыжам.
Первая медицинская помощь при обморожении.
Подъем елочкой. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.
Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.
Подъем в гору. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах.
Повороты на месте различными способами. Развитие силовых качеств.

Спуски со склона в основной стойке. Развитие скоростно-силовых качеств.

Закрепление пройденного материала. «Паралимпийские игры, виды паралимпийских соревнований»

Линейные, круговые эстафеты. Тесты по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»

Волейбол

Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила волейбола. Стойки передвижения.

Прием мяча сверху. Прием мяча снизу.

Передачи сверху через сетку

Нижняя прямая подача.

Игровые задания на укороченной площадке. «Перестрелка»

Тактика свободного нападения. «Мяч в воздухе»

Учебная игра. «Влияние занятий спортивными играми на основные системы организма» **День защитника Отечества.*

Баскетбол

Инструктаж по ОТ – баскетбол. Стойки и передвижения.

Передачи мяча со сменой мест

Ведение мяча с изменением направления

Передачи мяча в движении

Броски по кольцу после ведения

Учебные игры 3х3, 4х4 «История баскетбола»

«История баскетбола». Позиционное нападение с изменением позиций

Бросок мяча в движении двумя руками от груди Учебная игра

Штрафной бросок. Учебная игра

Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника Учебная игра

Передачи мяча с активным сопротивлением защитника. «Российский баскетбол»

Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

Взаимодействие 2х игроков: «Отдай мяч и выйди»

Игра по правилам мини-баскетбола

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Позиционное нападение с изменением позиций

Нападение быстрым прорывом 2:1

Игра по правилам мини-баскетбола

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Эстафеты

Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовая подготовка

Высокий старт. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты

Челночный бег (3х10). Бег по дистанции. Развитие выносливости

Высокий старт. Бег по дистанции. Кроссовая подготовка

Специальные беговые упражнения.

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты. «Королева спорта" Кроссовая подготовка

**Международный день семьи.*

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ. Равномерный бег (10 мин).

Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».

Равномерный бег (11 мин). Спортивная игра «Лапта».

Развитие скоростно-Силовых качеств.

Равномерный бег (12мин).Специальные беговые упражнения.

Развитие скоростных качеств.

Равномерный бег (13 мин).ГТО Ступени, тесты.

Бег в равномерном темпе до 15 мин. Эстафетный бег.

Контроль техники бега. Эстафеты.

Промежуточная аттестация – тест

8 класс

Инструктаж техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила организация и проведения занятий, в том числе самостоятельных.

Низкий старт. Бег с ускорением.

Работа на дистанции. Бег по повороту.

Техника длительного бега. Финиширование

Бег по слабопересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий

Прыжки в длину с разбега. Многоскоки. Отталкивание, фаза полета. Приземление Развитие прыгучести.

Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты

Метание малого мяча на дальность. Линейные эстафеты

Подвижные игры с элементами легкой атлетики. «Королева спорта»

Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола.

Игры и игровые задания.

Передачи мяча над собой во встречных колоннах.

Приём мяча в парах.

Приём мяча после подачи.

Приём мяча после перемещения.

Нападающий удар по неподвижному мячу.

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача. «История Российского волейбола»

Игры и игровые задания.

Комбинации из освоенных элементов.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам

Гимнастика

Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Группировка. Кувырок вперед, назад слитно

Длинный кувырок прыжком с места (м), кувырок назад в полушпагат (д)

Стойка на лопатках, мост из положения лежа переход на одно колено

Соединение из 3-4 элементов. «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения»

Шаг «польки» на гимнастической скамейке, упр. на перекладине

Лазание по канату в 2 приема, строевые упражнения

Лазание по канату в 3 приема, строевые упражнения

Выполнение гимнастического комплекса. «Самостоятельные занятия, индивидуализированные комплексы и упражнения»

Круговая тренировка- развитие гибкости, ловкости

Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину - разучивание

Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину боком

Перестроение в движении, гимнастическая полоса препятствий

Упражнения на равновесие - боковое, заднее равновесие.

Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты

Прикладная полоса препятствий, строевая подготовка **День добровольца (волонтера) в России.*

Гимнастическая полоса препятствий

Игры, эстафеты с элементами гимнастики

Упражнения у опоры: махи ногами

в различных плоскостях, наклоны в различных положениях

Баскетбол

Инструктаж по ОТ – баскетбол. Стойки и передвижения.

Ведение мяча с различной высотой отскока и направления

Броски мяча по кольцу после ведения

Штрафной бросок. Учебная игра

Передачи мяча в движении Учебная игра

Учебная игра 3х3, 4х4 Учебная игра

Действия игрока в защите Учебная игра

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ. Построение на лыжах. «Лыжный спорт в России»

Изучение одновременного одношажного хода. Режим дня, его планирования.

Одновременно двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход

Полуконьковый ход. Развитие выносливости.

Коньковый ход. Развитие выносливости.

Спуски с горы в различных стойках.

Подъем елочкой и полуюлочкой. Развитие выносливости.

Закрепление пройденного материала. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении.

Круговая тренировка на развитие выносливости.

Прохождение дистанции 1500 м. Тесты по лыжным гонкам ВФСК «ГТО», ступени «ГТО»

Волейбол

Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила волейбола. Стойки передвижения.

Техника передачи мяча сверху

Техника приема мяча снизу

Нижняя прямая подача.

Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»

Нижняя прямая подача, прием подачи

Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения

Учебная игра. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. **День защитника Отечества.*

Баскетбол

Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. ОФП. Разнообразные прыжки со скакалкой

Личная защита. Развитие координационных способностей

Сочетание приемов передвижений и остановок. Игровые задания (2х2,3х3)

Сочетание приемов ведения, бросков, передач, броска с сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3)

Штрафной бросок. Развитие координационных способностей

Позиционное нападение со сменой мест

Взаимодействие двух игроков через заслон

Игровые задания (2х2,3х3)

Быстрый прорыв (2х1,3х2)

Ведение мяча от кольца к кольцу Учебная игра

Штрафной бросок. Учебная игра

Действия игрока в защите Учебная игра

Опека игрока в зоне Учебная игра

Учебная игра 3х3,4х4.

Ведение мяча, различные варианты остановок. Учебная игра

Броски и ловля мяча на месте, в движении с сопротивлением. Учебная игра

Закрепление пройденного материала, двухсторонняя игра

Учебная игра. Подведение итогов

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Подбор толчковой ноги.

Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов

Низкий старт с преследованием

Бег 60м с низкого старта

Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов

Техника выполнения метания мяча с разбега

Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов

Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов, развитие координации

Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. **Международный день семьи.*

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ. Равномерный бег (13 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».

Равномерный бег (14 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

Равномерный бег (15 мин). Преодоление естественных препятствий. Игра «Лапта».
Равномерный бег (16 мин). Преодоление искусственных препятствий. Развитие выносливости.
Равномерный бег (17 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
Контроль техники бега. Спортивная игра «Лапта».

Промежуточная аттестация - тест

9 класс

Лёгкая атлетика

Инструктаж по ОТ при занятиях лёгкой атлетикой. Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

Низкий старт и стартовое ускорение.

Бег по дистанции. Бег по повороту. Бег по пересеченной местности

Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Чередование бега и спортивной ходьбы

Прыжок в длину с разбега, прыжки с поворотами, на месте, с продвижением.

Метание гранаты в цель. Встречные эстафеты

Метание гранаты на дальность. Линейные эстафеты.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Метание набивного до 2 кг из различных И.П.

Эстафетный бег, бег по повороту, стартовый разгон

Эстафетный бег, бег в коридоре, передача эстафетной палочки.

Волейбол

Инструктаж по Технике безопасности на уроках волейбола. Особенности физического развития человека
Верхняя и нижняя передачи мяча.

Передачи мяча у сетки.

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах.

Передача мяча в прыжке.

Нижняя подача и приём мяча от подачи

Приём мяча, отскочившего от сетки.

Поддачи на точность. Игра по упрощённым правилам

Нападающий удар.

Защитные действия игроков.

Игра в нападении.

Игра в защите.

Гимнастика

Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке

Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), 25махом (д). Упражнения на гимнастической скамейке Разучивание

Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д). Основы биомеханики гимнастических упражнений

Прыжок ноги врозь (м),боком (д). Лазание по канату в три приема. Разучивание

Прыжок ноги врозь (м),боком (д). Развитие Гимнастики в России

Прыжок ноги врозь (м),боком (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты

Из упора присев стойка на руках и голове (м), Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д)

Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м), кувырок назад в полушпагат (д)

Развитие координационных способностей

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.

Мост из положения стоя (д), длинный кувырок (м).

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Лазание в два приема, соскок с колена махом назад – равновесие

Соединение из 3-4 элементов

Силовых способностей. Эстафеты

Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.

Передачи мяча в парах и движении с последующим броском по кольцу

Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка», броски по кольцу после ведения
 Круговая тренировка 5-6 станций
 Броски по кольцу после передач
 Взаимодействие 2х игроков: «Отдай мяч и выйди»
 Взаимодействие 3х игроков: «Отдай мяч и выйди»
 Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра
 Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, бросок по кольцу в прыжке
 Нападение быстрым прорывом, учебная игра 4х4, 5х5

Лыжная подготовка

Инструктаж по ОТ. Температурные нормы при занятиях на лыжах.
 Изучение, имитация одновременного одношажного хода.
 Изучение, имитация одновременного двухшажного хода.
 Изучение, имитация перехода с одного хода на другой
 Игры и встречные эстафеты. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.
 Изучение, имитация попеременных шагов.
 Изучение преодоления уклонов и контруклонов - техника
 Изучение, имитация полуконькового хода.
 Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО». Круговая тренировка на развитие выносливости.
 Изучение торможения различными способами. Круговая тренировка.

Легкая атлетика, кроссовая подготовка

Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. Правила проведения соревнований. Прыжок в высоту,
 Прыжок в высоту, бег 60м с низкого старта
 Эстафетный бег, бег по повороту
 Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
 Метание мяча 150г с разбега 5-7 шагов .Прыжок в высоту
 Метание мяча 150г на заданное расстояние. Прыжок в высоту
 Терминология кроссового бега.
 Понятие о темпе упражнения, о ритме, объеме упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.
 Бег в равномерном темпе 6 мин. Преодоление естественных препятствий
 Бег в равномерном темпе 7 мин. Преодоление искусственных препятствий
 Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 8 мин.

Промежуточная аттестация. Тест

III. Тематическое планирование, в том числе с учётом Рабочей программы воспитания

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков), в том числе с учетом РПВ					
		Класс					
		5	6	7	8	9	
Базовая часть		74 (1.5)	74 (1.5)	74 (1.5)	74 (1.5)	55 (1.5)	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					0,5
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	18	10	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	15	0,5
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	20	16	
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	10	
1.6	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	4	
Вариативная часть		27	27	27	27	12	
	Волейбол	20	20	20	20	12	0,5
		7	7	7	7		
	Промежуточная аттестация. Тест	1	1	1	1	1	
Итого:		102	102	102	102	68	

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре в 6 классе**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 102.

По 3 часа в неделю. Всего учебных недель: 34

Количество часов по четвертям: I четверть ___ часа; II четверть ___ часа;
III четверть ___ часов; IV четверть ___ часов.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж по ОТ на занятиях легкой атлетики. Высокий старт		
2	Высокий старт и стартовый разбег 15-30 м Бег в равномерном темпе.		
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Встречные эстафеты		
4	Прыжки в длину с разбега. Прыжок с места.		
5	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
6	Круговая тренировка на овладение техники бросков малого мяча в цель и на дальность.		
7	Теория: Влияние занятий легкой атлетикой оздоровительным бегом на основные системы организма		
8	Эстафеты, старты из различных и.п., с ускорением, максимальной скоростью.		
9	Специальные беговые упражнения и задания . Совершенствование навыков бега		
10	Бег по слабопересеченной местности, прыжки через естественные препятствия		
11	Подвижные игры с элементами легкой атлетики		
Волейбол			
12	Инструктаж по ОТ. Техника безопасности на уроках волейбола. Основные стойки в сочетании с передвижениями.		
13	Стойка игрока, перемещения. Остановки и повороты. Развитие координационных способностей.		
14	Приёмы и передачи мяча на месте. Остановки в беге.		
15	Нижняя прямая подача. Пионербол.		
16	Приёмы и передачи мяча на месте, в парах. Игра по упрощенным правилам. Прием в парах		
17	Приёмы и передачи мяча на месте, в парах. Игра по упрощенным правилам. Прием в парах.		
18	Приёмы и передачи мяча в движении, в колоннах. Игра по упрощенным правилам.		
19	Приёмы и передачи мяча в движении, в колоннах. Игра по упрощенным правилам.		
20	Приёмы и передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
21	Приёмы и передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам		
22	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. подача в движении		
23	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. подача в движении. подача сверху		
Гимнастика			
24	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Группировка. Кувырок вперед.		

25	Оздоровительные системы физического воспитания. Кувырок вперед в упор присев.		
26	2-3 кувырка вперед (слитно). Строевые упражнения		
27	2-3 кувырка назад (слитно). Стойка на лопатках, мост из положения лежа.		
28	Мост из положения стоя с помощью (девочки), лежа (мальчики).		
29	Кувырок назад в упор. Соединение из 3-4 акробатических элементов		
30	История зарождения О. И. Мифы древней Греции. Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.		
31	Развитие координационных способностей. Упражнение на гимнастическом бревне.		
32	Вис лежа, вис присев. Гимнастическая полоса препятствий		
33	Подъем переворотом махом одной ноги.		
34	Висы и упоры. Подтягивания на высокой и низкой перекладине		
35	Соскок боком назад с поворотом из упора.		
36	Опорный прыжок. Ноги врозь. Приземление		
37	Опорный прыжок. Прыжок через козла в упор присев. Отталкивание, разбег, приземление		
38	Опорный прыжок. Прыжок через козла ноги врозь. <i>*День добровольца (волонтера) в России.</i>		
39	Лазание по канату изученным способом.		
40	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.		
41	Гимнастическая полоса препятствий. Повторение пройденного материала		
Баскетбол			
42	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
43	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
44	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
45	«Баскетбол в России. Правила соревнований». Комбинации из освоенных элементов.		
46	Тактика свободного нападения		
47	Позиционное нападение без изменений позиций игроков		
48	Нападение быстрым прорывом		
Лыжная подготовка			
49	Инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Подбор и переноска лыж и палок. «Виды лыжного спорта».		
50	Изучение, имитация одновременного безшажного хода. «Развитие выносливости при ходьбе на лыжах».		
51	Изучение, имитация одновременного одношажного хода. Эстафеты на выносливость		
52	Изучение, имитация одновременный двухшажного хода. «Гигиена, закаливание. Режим дня» .		
53	Изучение, имитация попеременных шагов.		
54	Изучение спуски с горы в различных стойках. «Олимпийские легенды»		
55	Изучение, имитация поворотов переступанием. «Оказание помощи при обморожениях и травмах».		
56	Изучение подъема в гору различными способами		
57	Изучение, имитация полуконькового хода скользящего шага		
58	Изучение, имитация конькового хода скользящего шага		

59	Линейные эстафеты на развитие скоростной выносливости		
60	Круговая тренировка, на развитие выносливости		
Волейбол			
61	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила волейбола. Стойки, перемещения.		
62	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
63	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед		
64	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед		
65	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
66	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
67	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игрока		
68	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола		
Баскетбол			
69	Инструктаж по ОТ. «История возникновения баскетбола, развитие баскетбола». * <i>День защитника Отечества.</i>		
70	Передача мяча на месте. Ведение мяча по прямой.		
71	Повороты и остановки без мяча. Ведение мяча с остановкой и броском по кольцу.		
72	Прыжки толчком одной и двух ног. Передачи после ведения. Броски из-под кольца с места двумя руками от груди.		
73	«Значение и роль физической культуры и спорта в современном обществе». Обучение передаче с отскоком от пола		
74	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках.		
75	Броски мяча после ловли		
76	Броски мяча после ведения		
77	Вырывание и выбивание мяча.		
78	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
79	Круговая тренировка на закрепление ловли и передачи мяча		
80	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
81	«Предупреждение травм при занятиях». Техника перемещений и владения мячом		
82	Тактика свободного нападения		
83	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		
84	Игровые задания 2:1, 3:1, 3:2		
85	Игровые задания 3:2, 3:3		
86	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		
Легкая атлетика, кроссовая подготовка			
87	Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Подбор толчковой ноги.		
88	Прыжки в высоту с разбега переход планки. Приземление		
89	Прыжки в высоту с разбега переход планки. Развитие скоростно-силовых качеств.		
90	Метание мяча на дальность, разбег.		
91	Метание мяча на дальность, положение «натянутого лука».		
92	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.		
93	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, приземление.		
94	Прыжок в длину с разбега, подбор толчковой ноги. Бег по повороту		
95	Прыжок в длину с разбега, отталкивание. Передача эстафетной палочки. * <i>Международный день семьи.</i>		

Кроссовая подготовка			
96	Инструктаж по ОТ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		
97	«Общая физическая и специальная подготовка». Равномерный бег (9мин)		
98	Равномерный бег (10 мин) Развитие выносливости		
99	Равномерный бег (11 мин). Преодоление естественных препятствий.		
100	Равномерный бег(12 мин). Преодоление искусственных препятствий.		
101	Кроссовая подготовка. Контроль техники бега.		
102	Промежуточная аттестация. Тест.		

**С учетом рабочей программы воспитания*

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре в 7 классе**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 102.

По 3 часа в неделю. Всего учебных недель: 34

Количество часов по четвертям: I четверть ___ часа; II четверть ___ часа;
III четверть ___ часов; IV четверть ___ часов.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт.		
2	Овладение техникой спринтерского бега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.		
3	Эстафетный бег. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.		
4	Эстафетное взаимодействие в группе.		
5	Бег с ускорением наперегонки и с гандикапом		
6	Передача эстафетной палочки. Челночный бег.		
7	Бег по повороту. Теория: Связь физической культуры с другими предметами гуманитарного, физико-математического цикла.		
8	Метание малого мяча на дальность. Разбег		
9	Метание мяча на дальность. Положение натянутого лука.		
10	Метание малого мяча в цель. Выпуск снаряда.		
11	Встречные эстафеты с использованием изученного материала.		
Волейбол			
12	Инструктаж ОТ на уроках волейбола. Основы олимпийских знаний. Волейбол - олимпийский вид спорта.		
13	Стойки и перемещения игроков.		
14	Передачи мяча над собой на месте и в движении.		
15	Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.		
16	Нижняя прямая подача. Учебная игра		
17	Развитие прыгучести. Учебная игра		
18	Нижняя прямая подача, блокирование, учебная игра		
19	Нижняя прямая подача . Верхняя прямая подача. Учебная игра		
20	Передача мяча над собой, прием снизу во встречных колоннах		
21	Отбивание мяча кулаком через сетку.		
22	Комбинации из освоенных элементов.		
23	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.		
Гимнастика			
24	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Группировка. Кувырок вперед, назад -повторение		
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Мост из положения стоя (девочки)		
26	Стойка на голове согнувшись (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)		
27	Соединение из 3-4 элементов		
28	Переворот в упор толчком 2х ног (м) махом одной и толчком другой (Д)		
29	Соскок махом назад с поворотом		
30	Соединение из 2-3 элементов. Физическая культура в современном обществе.		
31	Лазание по канату: мальчики в 2 приема, девочки в три приема. Упражнение на равновесие		
32	Лазание по канату: мальчики в 2 приема, девочки в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.		
33	Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей		

34	Лазание по канату. Развитие координационных способностей		
35	Опорные прыжки: согнув ноги через козла ноги врозь отталкивание		
36	Опорные прыжки через козла. Приземление		
37	Опорные прыжки: согнув ноги , ноги врозь через козла. Эстафеты		
38	Опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь через козла. Подтягивание в вися * <i>День добровольца (волонтера) в России.</i>		
39	«Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей».		
40	Эстафеты. Развитие силовых способностей		
41	Строевые упражнения. Эстафеты с гимнастическими элементами		
Баскетбол			
42	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. ОФП. Разнообразные прыжки со скакалкой		
43	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв (2х1)		
44	Штрафной бросок. Игра «Перестрелка»		
45	Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении		
46	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2, 3х3)		
47	Передача мяча в тройках со сменой мест. Игровые задания (3х1, 3х2)		
48	Нападение быстрым прорывом (2х1, 3х1)		
Лыжная подготовка			
49	Инструктаж по ОТ лыжная подготовка. Изучение, имитация одноопорного скольжения.		
50	Изучение, имитация одновременного двухшажного хода. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.		
51	Изучение, имитация одновременного безшажного хода		
52	Изучение, имитация торможения плугом. Судейство соревнований по лыжам.		
53	Первая медицинская помощь при обморожении.		
54	Подъем елочкой. Подбор комплекса циклических упражнений, направленных на развитие выносливости.		
55	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости.		
56	Подъем в гору. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах.		
57	Повороты на месте различными способами. Развитие силовых качеств.		
58	Спуски со склона в основной стойке. Развитие скоростно-силовых качеств.		
59	Закрепление пройденного материала. «Паралимпийские игры, виды паралимпийских соревнований»		
60	Линейные, круговые эстафеты. Тесты по лыжным гонкам ВФСК «ГТО»		
Волейбол			
61	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила волейбола. Стойки передвижения.		
62	Прием мяча сверху Волейбол		
63	Прием мяча снизу Волейбол		
64	Передачи сверху через сетку		
65	Нижняя прямая подача. Волейбол		
66	Игровые задания на укороченной площадке. «Перестрелка»		
67	Тактика свободного нападения. «Мяч в воздухе»		
68	Учебная игра .«Влияние занятий спортивными играми на основные системы организма» * <i>День защитника Отечества.</i>		
Баскетбол			
69	Инструктаж по ОТ – баскетбол. Стойки и передвижения.		
70	Передачи мяча со сменой мест		

71	Ведение мяча с изменением направления		
72	Передачи мяча в движении		
73	Броски по кольцу после ведения		
74	Учебные игры 3х3, 4х4 «История баскетбола»		
75	«История баскетбола». Позиционное нападение с изменением позиций		
76	Бросок мяча в движении двумя руками от груди Учебная игра		
77	Штрафной бросок. Учебная игра		
78	Передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника Учебная игра		
79	Передачи мяча с активным сопротивлением защитника. «Российский баскетбол»		
80	Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра		
81	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
82	Взаимодействие 2х игроков: «Отдай мяч и выйди»		
83	Игра по правилам мини-баскетбола		
84	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Позиционное нападение с изменением позиций		
85	Нападение быстрым прорывом 2:1		
86	Игра по правилам мини-баскетбола		
Легкая атлетика, кроссовая подготовка			
87	Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Эстафеты		
88	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовая подготовка		
89	Высокий старт. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты		
90	Челночный бег (3х10). Бег по дистанции. Развитие выносливости		
91	Высокий старт .Бег по дистанции. Кроссовая подготовка		
92	Специальные беговые упражнения.		
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание». «Королева спорта"		
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Кроссовая подготовка <i>*Международный день семьи.</i>		
Кроссовая подготовка			
96	Инструктаж по ОТ. Равномерный бег (10 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».		
97	Равномерный бег (11 мин). Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-Силовых качеств.		
98	Равномерный бег (12мин).Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
99	Равномерный бег (13 мин).ГТО Ступени, тесты.		
100	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Эстафетный бег.		
101	Контроль техники бега. Эстафеты.		
102	Промежуточная аттестация. Тест		

**С учетом рабочей программы воспитания*

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре в 8 классе**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 102.

По 3 часа в неделю. Всего учебных недель: 34

Количество часов по четвертям: I четверть ___ часа; II четверть ___ часа;
III четверть ___ часов; IV четверть ___ часов.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила организация и проведения занятий, в том числе самостоятельных.		
2	Низкий старт. Бег с ускорением.		
3	Работа на дистанции. Бег по повороту.		
4	Техника длительного бега. Финиширование		
5	Бег по слабопересеченной местности с преодолением горизонтальных препятствий		
6	Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.		
7	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание, фаза полета.		
8	Прыжки в длину с разбега. Приземление Развитие прыгучести.		
9	Метание малого мяча в цель. Встречные эстафеты		
10	Метание малого мяча на дальность. Линейные эстафеты		
11	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. «Королева спорта»		
Волейбол			
12	Техника безопасности на уроках волейбола. Игры и игровые задания.		
13	Передачи мяча над собой во встречных колоннах.		
14	Приём мяча в парах.		
15	Приём мяча после подачи.		
16	Приём мяча после перемещения.		
17	Нападающий удар по неподвижному мячу.		
18	Нижняя прямая подача.		
19	Верхняя прямая подача. «История Российского волейбола»		
20	Игры и игровые задания.		
21	Комбинации из освоенных элементов.		
22	Тактика свободного нападения.		
23	Позиционное нападение. Игра по упрощённым правилам		
Гимнастика			
24	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Группировка. Кувырок вперед, назад слитно		
25	Длинный кувырок прыжком с места (м), кувырок назад в полушпагат (д)		
26	Стойка на лопатках, мост из положения лежа переход на одно колено		
27	Соединение из 3-4 элементов. «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения»		
28	Шаг «польки» на гимнастической скамейке, упр.на перекладине		
29	Лазание по канату в 2 приема, строевые упражнения		
30	Лазание по канату в3 приема, строевые упражнения		
31	Выполнение гимнастического комплекса. «Самостоятельные занятия, индивидуализированные комплексы и упражнения.»		
32	Круговая тренировка- развитие гибкости, ловкости		
33	Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину - разучивание		

34	Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину боком		
35	Перестроение в движении, гимнастическая полоса препятствий		
36	Упражнения на равновесие - боковое, заднее равновесие.		
37	Подтягивание различными хватами и способами. Эстафеты		
38	Прикладная полоса препятствий, строевая подготовка <i>*День добровольца (волонтера) в России.</i>		
39	Гимнастическая полоса препятствий		
40	Игры, эстафеты с элементами гимнастики		
41	Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, наклоны в различных положениях		
Баскетбол			
42	Инструктаж по ОТ – баскетбол. Стойки и передвижения.		
43	Ведение мяча с различной высотой отскока и направления		
44	Броски мяча по кольцу после ведения		
45	Штрафной бросок. Учебная игра		
46	Передачи мяча в движении Учебная игра		
47	Учебная игра 3х3, 4х4 Учебная игра		
48	Действия игрока в защите Учебная игра		
Лыжная подготовка			
49	Инструктаж по ОТ. Построение на лыжах. «Лыжный спорт в России»		
50	Изучение одновременного одношажного хода. Режим дня, его планирования.		
51	Одновременно двухшажный ход		
52	Попеременный двухшажный ход		
53	Полуконьковый ход. Развитие выносливости.		
54	Коньковый ход. Развитие выносливости.		
55	Спуски с горы в различных стойках.		
56	Подъем елочкой и полулочкой. Развитие выносливости.		
57	Закрепление пройденного материала. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.		
58	Упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении.		
59	Круговая тренировка на развитие выносливости.		
60	Прохождение дистанции 1500 м. Тесты по лыжным гонкам ВФСК «ГТО», ступени «ГТО»		
Волейбол			
61	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Правила волейбола. Стойки передвижения.		
62	Техника передачи мяча сверху		
63	Техника приема мяча снизу		
64	Нижняя прямая подача.		
65	Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»		
66	Нижняя прямая подача, прием подачи		
67	Отбивание мяча кулаком через сетку. Тактика свободного нападения		
68	Учебная игра. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. <i>*День защитника Отечества.</i>		
Баскетбол			
69	Инструктаж по ОТ на занятиях баскетболом. ОФП. Разнообразные прыжки со скакалкой		
70	Личная защита. Развитие координационных способностей		
71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Игровые задания (2х2,3х3)		
72	Сочетание приемов ведения, бросков, передач, броска с		

	сопротивлением. Игровые задания (2х2,3х3)		
73	Штрафной бросок. Развитие координационных способностей		
74	Позиционное нападение со сменой мест		
75	Взаимодействие двух игроков через заслон		
76	Игровые задания (2х2,3х3)		
77	Быстрый прорыв (2х1,3х2)		
78	Ведение мяча от кольца к кольцу Учебная игра		
79	Штрафной бросок . Учебная игра		
80	Действия игрока в защите Учебная игра		
81	Опека игрока в зоне Учебная игра		
82	Учебная игра 3х3,4х4 .		
83	Ведение мяча, различные варианты остановок. Учебная игра		
84	Броски и ловля мяча на месте, в движении с сопротивлением. Учебная игра		
85	Закрепление пройденного материала, двухсторонняя игра		
86	Учебная игра. Подведение итогов		
Легкая атлетика, кроссовая подготовка			
87	Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Подбор толчковой ноги.		
88	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов		
89	Низкий старт с преследованием		
90	Бег 60м с низкого старта		
91	Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов		
2	Техника выполнения метания мяча с разбега		
93	Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов		
94	Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов, развитие координации		
95	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. <i>*Международный день семьи.</i>		
Кроссовая подготовка			
96	Инструктаж по ОТ. Равномерный бег (13 мин). Развитие выносливости. Спортивная игра«Лапта».		
97	Равномерный бег (14 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
98	Равномерный бег (15 мин). Преодоление естественных препятствий. Игра «Лапта».		
99	Равномерный бег (16 мин). Преодоление искусственных препятствий. Развитие выносливости.		
100	Равномерный бег (17 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101	Контроль техники бега. Спортивная игра «Лапта».		
102	Промежуточная аттестация. Тест		

**С учетом рабочей программы воспитания*

**Календарно – тематическое планирование
по физической культуре в 9 классе**

Общее количество часов на предмет по учебному плану: 66.

По 2 часа в неделю. Всего учебных недель: 33

Количество часов по четвертям: I четверть ___ часа; II четверть ___ часа;
III четверть ___ часов; IV четверть ___ часов.

№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Лёгкая атлетика			
1	Инструктаж по ОТ при занятиях лёгкой атлетикой. Ведение дневника самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.		
2	Низкий старт и стартовое ускорение.		
3	Бег по дистанции. Бег по повороту. Бег по пересеченной местности		
4	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Чередование бега и спортивной ходьбы		
5	Прыжок в длину с разбега, прыжки с поворотами, на месте, с продвижением.		
6	Метание гранаты в цель. Встречные эстафеты		
7	Метание гранаты на дальность. Линейные эстафеты.		
8	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Метание набивного до 2 кг из различных И.П.		
9	Эстафетный бег, бег по повороту, стартовый разгон		
10	Эстафетный бег, бег в коридоре, передача эстафетной палочки.		
Волейбол			
11	Инструктаж по Технике безопасности на уроках волейбола. Особенности физического развития человека		
12	Верхняя и нижняя передачи мяча.		
13	Передачи мяча у сетки.		
14	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах.		
15	Передача мяча в прыжке.		
16	Нижняя подача и приём мяча от подачи		
17	Приём мяча, отскочившего от сетки.		
18	Поддачи на точность. Игра по упрощённым правилам		
19	Нападающий удар.		
20	Защитные действия игроков.		
21	Игра в нападении.		
21	Игра в защите.		
Гимнастика			
23	Инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке		
24	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), 25махом (д). Упражнения на гимнастической скамейке Разучивание		
25	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м), махом (д). Основы биомеханики гимнастических упражнений		
26	Прыжок ноги врозь (м),боком (д). Лазание по канату в три приема. Разучивание		
27	Прыжок ноги врозь (м),боком (д). Развитие Гимнастики в России		
28	Прыжок ноги врозь (м),боком (д). Лазание по канату в два приема. Эстафеты		
29	Из упора присев стойка на руках и голове (м), Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д)		
30	Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м), кувырок назад в полушпагат (д)		
31	Развитие координационных способностей		

32	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.		
33	Мост из положения стоя (д), длинный кувырок (м).		
34	Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.		
35	Лазание в два приема, соскок с колена махом назад – равновесие		
36	Соединение из 3-4 элементов		
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты		
Баскетбол			
38	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.		
39	Передачи мяча в парах и движении с последующим броском по кольцу		
40	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка», броски по кольцу после ведения		
41	Круговая тренировка 5-6 станций		
42	Броски по кольцу после передач		
43	Взаимодействие 2х игроков: «Отдай мяч и выйди»		
44	Взаимодействие 3х игроков: «Отдай мяч и выйди»		
45	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра		
46	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, бросок по кольцу в прыжке		
47	Нападение быстрым прорывом, учебная игра 4х4, 5х5		
Лыжная подготовка			
48	Инструктаж по ОТ. Температурные нормы при занятиях на лыжах.		
49	Изучение, имитация одновременного одношажного хода.		
50	Изучение, имитация одновременного двухшажного хода.		
51	Изучение, имитация перехода с одного хода на другой		
52	Игры и встречные эстафеты. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.		
53	Изучение, имитация попеременных шагов.		
54	Изучение преодоления уклонов и контруклонов - техника		
55	Изучение, имитация полуконькового хода.		
56	Участие в сдаче теста по лыжным гонкам ВФСК «ГТО». Круговая тренировка на развитие выносливости.		
57	Изучение торможения различными способами. Круговая тренировка.		
Легкая атлетика, кроссовая подготовка			
58	Инструктаж по ОТ – легкая атлетика. Правила проведения соревнований. Прыжок в высоту,		
59	Прыжок в высоту, бег 60м с низкого старта		
60	Эстафетный бег, бег по повороту		
61	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.		
62	Метание мяча 150г с разбега 5-7 шагов .Прыжок в высоту		
63	Метание мяча 150г на заданное расстояние. Прыжок в высоту		
64	Терминология кроссового бега. Понятие о темпе упражнения, о ритме, объеме упражнения. Бег в равномерном темпе 6 мин.		
65	Бег в равномерном темпе 6 мин. Преодоление естественных препятствий		
66	Бег в равномерном темпе 7 мин. Преодоление искусственных препятствий		
67	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 8 мин.		
68	Промежуточная аттестация. Тест		

*С учетом рабочей программы воспитания