

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КУРСКА
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Шефер Н.В.

Протокол №8

от «30» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР



Бутусова А.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ
№22»



Иуканова Е.В.

Приказ №78

от «30» сентября 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Составил педагог:

Реутов Кирилл Владимирович

Курск 2023

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для обучающихся 5-9 классов

Рабочая программа по физической культуре основного общего образования разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта ООО, образовательной программы МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №22» и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс, по 2 часа в неделю, в год 68 часов.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования главными целями школьного образования по физической культуре — это формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

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

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

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

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты *отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:*

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол* (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол* (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол* (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); *волейбол* (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); *футбол* (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать

связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: *баскетбол* (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); *волейбол* (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); *футбол* (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: *баскетбол, волейбол, футбол* взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

5 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока). Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки.

Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование (в процессе урока). **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастик» (18ч). Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице:

перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика» (24ч). Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта» (16ч). Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры» (44ч). Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов). 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.

6 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока). Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её

влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование (в процессе урока).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауза, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика» (12ч). Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки). Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки). Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки). Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики). Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» (24ч). Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание. Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта» (14ч). Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры» (52ч).

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке. 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.

7 класс

Знания о физической культуре (в процессе урока). Выдающиеся советские и российские олимпийцы. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности (в процессе урока). 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.

Физическое совершенствование (в процессе урока).

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» (7ч). 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). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» (19ч). 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» (13ч). 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» (29ч).

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 (в процессе урока). 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 (в процессе урока). 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 (в процессе урока). **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» (9ч). 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). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика» (21ч). 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» (13ч). 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 «Спортивные игры» (25ч).

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 (в процессе урока). 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 (в процессе урока). 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 (в процессе урока).
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика» (8ч). 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). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика» (32ч). Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; 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 «Спортивные игры». (24ч)

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» (4ч). 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.

**Тематическое планирование
5 класс**

Вид программного материала	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		1	2	3	4
Легкая атлетика	24	12			12
Баскетбол	24	6	6	3	9
Волейбол	14			14	
Футбол	6	6			
Спортивная гимнастика	18		18		
Лыжная подготовка	16			16	
Итого	102	24	24	33	21

6 класс

Вид программного материала	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		1	2	3	4
Легкая атлетика	24	12			12
Футбол	12	12			
Баскетбол	20		12		8
Волейбол	20			19	1
Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
Лыжная подготовка	14			14	
Итого	102	24	24	33	21

7 класс

Вид программного материала	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		1	2	3	4
Баскетбол	10	5	5		
Волейбол	11		3	7	1
Гимнастика с элементами акробатики	7		7		
Лёгкоатлетические упражнения	19	11			8
Лыжная подготовка	13			13	
Подвижные игры с элементами регби	8				8
Итого	68	16	15	20	17

8 класс

Вид программного материала	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		1	2	3	4
Спортивные игры	25	7	7	8	3
Гимнастика с элементами акробатики	9		9		
Лёгкоатлетические упражнения	21	9			12
Лыжная подготовка	13			13	
Итого	68	16	16	21	15

9 класс

Вид программного материала	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		1	2	3	4
Волейбол	10		10		
Баскетбол	6			6	
Футбол	8		3		5
Лёгкоатлетические упражнения	32	16	3	3	10
Единоборства	4			4	
Гимнастика с элементами акробатики	8			8	
Итого	68	16	16	21	15

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА » 5 класс

№ п\п	Тема урока	Элементы содержания, основные понятия	Характеристика деятельности учащихся	Метод проведения	Дата проведения
Легкая атлетика (12 часов)					
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Бег с ускорением.	Понятие: техника, тактика, дистанция, интервал.	Знать и уметь правильно применять технику безопасности на уроках физической культуры.	Словесный, теоретически - практический	
2.	Высокий старт. Бег 30-60м. Техника спортивной ходьбы.	Высокий, низкий старт; специально беговые упражнения.	Знать технику выполнения высокого старта и правильно ее выполнять по команде.	Практический	
3.	Беговые упражнения. Бег 30м. на результат (Спринтерский бег, стайерский	Знать разнообразие беговых упражнений и	Практический	

	нормы ГТО)	бег.	уметь их применять на разминке.		
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60 м.	Эстафета, кросс.	Знать и уметь отрабатывать 4 фазы техники бега на отрезке спринта: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Практический , соревновательный.	
5.	Бег 60 метров на результат. Метание мяча в цель.	Метание, виды метаний.	Объяснить и показать разнообразие действия с мячом, помочь приобрести собственный двигательный опыт, уметь обращаться с мячом (держат его в двух или одной руке, обхватывая пальцами, отталкивать, катать бросать, ловить, метать.	Практический , словесный	
6.	Метание мяча на дальность. Продолжительный бег 6 минут.	Кросс.	Выполнять метание в даль, в цель, разными способами – сверху, снизу, из-за спины, через плечо. Уметь распределять силы по дистанции на длительный бег.	Практический	
7.	Метание мяча с разбега. Продолжительный бег 6 минут.	Кросс по пересеченной местности	Знать представление об метании мяча с разбега - ускоряющийся разбег заканчивается скрестным шагом правой ноги и выпадом левой, т. е. исходным положением для метания. Разбег, скрестный шаг, выпад и бросок производятся одновременно. При метании с разбега дальность броска у детей увеличивается на 2—2,5 м.	Практический	
8.	Метание мяча на результат. Бег 1000м.	Метание. Виды метаний.	Выполнять нормативы по метанию в соответствии с таблицей приведенной ниже. Уметь распределять силы на средней дистанции 1000м.	Практический	
9.	Бег на дистанцию 1000м. Техника прыжка в длину с места.	Прыжки, виды прыжков.	Уметь распределять силы на средней дистанции 1500м. Объяснить технику прыжка в длину с места -	Словесный, практический.	

			выполняются прыжки за счет одновременного отрыва двух ног от пола или земли. Главная задача прыгающего – приземлиться на большое расстояние от точки начала прыжка, а во время приземления выполнить несколько верных движений, в частности: прыгающий должен выпрямиться.		
10.	Бег на средние дистанции. Бег 1500м на результат(нормы ГТО)	ГТО.	Выполнить нормативы по бегу в соответствии с таблицей приведенной ниже.	Практический	
11.	Техника прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3 x 10 м.- бег на результат(нормы ГТО)	Челночный бег.	Знать и уметь определять 4 фазы в прыжке с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнить норматив по челночному бегу в соответствии с таблицей ГТО.	Практический	
12.	Техника прыжка в длину с места на результат (нормы ГТО)	Прыжок в длину с места.	Выполнить норматив по прыжкам в длину с места в соответствии с таблицей ГТО.	Практический	
Футбол (6 часов)					
13.	Инструктаж ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.	Стойка, пас, финт.	Знать технику безопасности в спортивной игре футбол и уметь ее применять.	Теоретически - практический, игровой.	
14.	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	Ведение, аут, вбрасывание.	Выполнять ведение мяча ногами, не касаясь руками мяча, давать пас – короткий, длинный, назад, вперед.	Практический , игровой.	
15.	Удары по воротам на точность.	Ближняя штанга, бомбардир.	Отрабатывать точность ударов по воротам левой, правой ногой, стоя на месте, после паса.	Практический , игровой.	
16.	Комбинация из освоенных элементов	Комбинация, быстрый гол.	Уметь слушать и видеть своих товарищей по команде, отрабатывать комбинации в 3-ках, в 5-	Практический , игровой.	

			ках.		
17.	Контрольный урок по футболу.	Бутсы, гетры, защита, болельщики.	Выполнять норматив в соответствии с таблицей приведенной ниже.	Практический , игровой.	
18.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам.	Вратарь, гол.	Знать упрощенные правила в спортивной игре футбол.	Практический , игровой.	
Спортивные игры: Баскетбол (12 часов)					
19.	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	Стойка, перемещение, передача.	Знать технику безопасности в спортивной игре баскетбол и уметь ее применять.	Теоретически - практический, игровой.	
20.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Ловля, пас, аут, блокировка.	Уметь выполнять передачи мяча в парах, в 3-ках, в 4-ках на месте, в движении. Правильно выполнять ловлю мяча, обращая внимание на кисти рук.	Практический , игровой.	
21.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	Бросок в прыжке, бросок крюком, быстрый прорыв.	Описать технику изучаемых игровых приемов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Практический , игровой.	
22.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	Двойное ведение.	Уметь владеть мячом и выполнять нормативы в соответствии с нормами по возрасту.	Практический , игровой.	
23.	Стойки и повороты. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Повороты на месте, повороты в движении.	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, игровые упражнения с элементами баскетбола.	Практический , игровой.	
24.	Ведение мяча с	Фол, забить с	Выполнение упражнений	Практический	

	изменением направления движения.	фолом.	с использованием известных и новых способов действия. Самостоятельно оценивает знания и умения ведения мяча с изменением направления ведения мяча Выполнение упражнений с использованием известных и новых способов действия.	, игровой.	
25.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Заслон, защитник.	Уметь определять ошибки: а) ловля согнутыми руками, пальцы напряжены и не образуют «воронку», локти разведены в сторону. б) в момент ловли тяжесть тела не переноситься на сзади стоящую ногу. в) при передаче мяча руки не полностью разгибаются в локтевом суставе. г) в момент выпуска мяча кисти не расслабляются.	Практический , игровой.	
26.	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Живой мяч.	Уметь видеть свои ошибки и ошибки товарищей при выполнении упражнения.	Практический , игровой.	
27.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	Двух очковый бросок, трех очковый бросок.	Знать три фазы броска в кольцо с места, выполнять упражнения на передней части стопы.	Практический , игровой.	
28.	Броски в кольцо одной и двумя руками с места	Игровые приемы.	Уметь следить за техникой выполнения бросков на каждом задании.	Практический , игровой.	
29.	Вырывание и выбивание мяча	Вырывание, выбивание.	Следить за техникой выполнения. Исправлять ошибки. Знать два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед – вниз.	Практический , игровой.	
30.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	Командные фолы.	Уметь видеть свою команду и команду соперников,	Практический , игровой.	

	ведение, бросок		предугадывать действия соперников.		
Спортивная гимнастика (18 часов)					
31.	Инструктаж ТБ. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	Строй, шеренга, колонна.	Знать технику безопасности по спортивной гимнастике и уметь ее применять.	Теоретически - практический,	
32.	Круговая тренировка	Доступность, краткость, точность.	Уметь выполнять определенные движения в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом.	Словесный, практический, самостоятельной деятельности учащихся.	
33.	Кувырок вперед	Элемент, ОРУ, кувырок.	Знать, что к кувырмам надо приступать после освоения группировки и перекатов в группировке назад - вперед. Уметь выявлять существенные ошибки и незначительные ошибки на товарищах.	Словесный, практический,	
34.	Кувырок назад	Соединение, упражнение (комбинация)	Овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения кувырка назад;	Словесный, практический,	
35.	Строевая подготовка. Стойка на лопатках.	Стойка, перестроения в колонны, шеренгу.	Выполняют команды учителя, вспоминают, слушают технику выполнения упражнения.	Словесный, практический,	
36.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	Сед, присед, выпад, упор.	Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Уметь выполнять разминку на матах, делать кувырки вперед и назад. Формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правил.	Словесный, практический,	
37.	«Мост» из положения, лежа на спине	Наклон, равновесие, мост,	Уметь слушать, выполнять точно и четко команды учителя, по	Словесный, практический,	

		переворот.	одному, группами. Знать страховку при выполнении упражнения.		
38.	Комбинация из освоенных элементов	Комбинация, шпагат, полуспагат.	Знать и уметь соединить 2-3 упражнения в комбинацию.	Словесный, практический, самостоятельной деятельности учащихся.	
39.	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	Исходное положение.	Продемонстрировать перед классом комбинацию поточным способом.	Словесный, практический,	
40.	Висы на перекладине.	Вис, хват, мах, смешанные висы, переворот.	Иметь первоначальные представления о висах и о вариантах висов.	Словесный, практический,	
41.	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Опорный прыжок.	Прыжок, перескок, подскок.	Выполняют упражнение, контролируют хват, положение туловища, технику сгибания рук и временной интервал; Исправляют ошибки; Выполняют облегчённый вариант подводящих упражнений: вис на время, подтягивание на низкой перекладине в полуопорном положении с согнутыми ногами, негативные подтягивания;	Словесный, практический,	
42.	Круговая тренировка. Подтягивание: юноши – на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине(нормы ГТО)	Стойки, виды стоек.	Вспоминают круговую тренировку, сдают подтягивание по нормативам ГТО	Словесный, практический, самостоятельной деятельности учащихся.	
43.	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	Равновесие, виды равновесий.	Сдают тестирование по нормативам учебной программы физической культуры.	Словесный, практический,	
44.	Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.(нормы ГТО)	Полуперевороты.	Знакомятся с разнообразием упражнений на равновесие, выполняют, исправляют ошибки. Сдают тест на гибкость.	Словесный, практический,	
45.	Опорный прыжок.	Прыжок,	Уметь выполнять прыжок	Словесный,	

	Челночный бег 3*10 м (нормы ГТО)	разбег, толчок, соскок.	согнув ноги; вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Сдать челночный бег по нормативам ГТО.	практический,	
46.	Лазание по канату в два приёма. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	Хват, обхват, захват, спуск.	Выполнять упражнение по одному, залезая до половины каната; Обращают внимание на правильность спуска с каната (ступни обхватывают канат с 2х сторон, колени выпрямлены, перехват руками выполняется поочередно); спуск выполнять до конца каната. Научиться метанию набивного мяча двумя руками из-за головы с места на дальность.	Словесный, практический,	
47.	Опорный прыжок на результат	Виды прыжков.	Уметь уделять внимание развитию прыгучести, силы рук и скоростно-силовой выносливости. Устранить защитные реакции (применяя поролоновые маты, активную помощь и страховку, «проводку по движению») страховку группами , прыжки через укороченный или наклонный снаряд, использование двух мостиков и т.д.	Словесный, практический,	
48.	Лазанье по канату в два приема на результат. Прыжки со скакалкой.	Подскоки, разновидности подскоков.	Уметь лазать по канату, сдать контрольный норматив. Уметь прыгать на скакалке.	Словесный, практический,	
Лыжная подготовка (16 часов)					
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	Лыжная подготовка, скользящий шаг. Интервал, дистанция.	Знать технику безопасности по лыжной подготовке и уметь ее применять.	Теоретически - практический,	

50.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	Поворот, переступание.	Овладеть схемой скользящего шага, освоение стойки лыжника, согласованность работы рук и ног, одноопорное скольжение. Выполнить повороты переступанием, разными способами.	Словесный, практический,	
51.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	Ходьба, бег, спуск.	Овладеть элементами скользящего шага (подседание, отталкивание, махи рук и ног, активная постановка палок). <i>Имею углубленные представления о технике спуска в высокой стойки.</i>	Словесный, практический,	
52.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	Подъем елочкой, полуелочкой.	Овладеть ходом в целом, согласованно выполнять элементы движения. <i>Имеют углубленные представления о технике падения.</i>	Словесный, практический,	
53.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.	Двухшажный, бесшажный ход.	Уметь различать хода и показать их, выполнить спуск с высокой стойки.	Словесный, практический,	
54.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Одновременно бесшажный.	Уметь показать одновременно бесшажный ход, уметь рассчитывать силу и выносливость на всю дистанцию.	Словесный, практический,	
55.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	Торможение, виды торможений.	<i>Имеют углубленные представления о технике торможения «плугом».</i> Уметь показать попеременно двухшажный ход, сдать норматив по технике спуска в основной стойке.	Словесный, практический,	
56.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	Одновременно бесшажный ход.	Уметь выполнять разминку в любых погодных условиях, уметь подобрать правильно лыжи и палки по росту.	Словесный, практический,	

57.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	Одновременно двухшажный ход.	Ознакомится с нанесением мази на лыжи в разные погодные условия.	Словесный, практический,	
58.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом».	Одновременно одношажный ход.	Сдать контрольный норматив по ходам, согласно программе по физической культуре.	Словесный, практический,	
59.	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок	Попеременно двухшажный ход.	Ознакомится с встречной эстафетой, техника безопасности при ее проведении.	Словесный, практический,	
60.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение 1000м	Попеременно двухшажный ход.	Уметь применять одновременно двухшажный ход, распределять силу и выносливость на дистанцию 1000 метров	Словесный, практический,	
61.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение 1000м	Коньковый шаг.	Уметь не только отталкиваться, но и энергично наклоняться вперед туловищем. Лыжные палки выносятся вперед и ставятся на снег.	Словесный, практический,	
62.	Обучение подъему елочкой. Прохождение 1000м со средней скоростью.	Лыжи классические.	<i>Имеют углубленные представления о технике подъема на склон «ёлочкой». Уметь распределять силу на всю дистанцию.</i>	Словесный, практический,	
63.	Повторение техники спусков в средней стойке. Прохождение до 2 км в медленном темпе.	Лыжи коньковые.	Выполняют строевые команды. Встают на лыжи. Выполняют комплекс ОРУ. Повторяют движения за учителем. Выполняют задание на месте с интервалом в 3-5м, исправляют ошибки, демонстрируя владение передвижением на лыжах.	Словесный, практический,	

			Проходят дистанцию 2 км.		
64.	Проверка техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	Свободный стиль.	Выполняют строевые команды. Встают на лыжи. Выполняют комплекс ОРУ. Повторяют движения за учителем. Выполняют задание на месте с интервалом в 3-5м, исправляют ошибки, демонстрируя владение передвижением на лыжах. Проходят дистанцию 2 км.	Словесный, практический,	
Спортивные игры: Волейбол (14 часов)					
65.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений прыжков, стоек, поворотов.	Площадка, правила, зоны.	Знать технику безопасности в спортивной игре волейбол и уметь ее применять.	Теоретически - практический, игровой.	
66.	Обучение стойке волейболиста и верхней передаче мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.	Стойка, перемещение, прыжок.	Уметь слушать учителя, активно участвовать в решении коммуникативной задачи. Соблюдать правила выполнения заданного двигательного действия, проявлять дисциплинированность. Соблюдать очередность выполнения упражнений.	Практический , игровой.	
67.	Обучение приему мяча снизу, нападающему удару. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.	Прием, передача, подача.	Выполнять и соблюдать правильность исходного положения, встречного движения рук к мячу, направления мяча. Ноги согнуты в коленном суставе в зависимости от высоты полета мяча, стопы параллельны или одна несколько впереди.	Практический , игровой.	

			Руки выносятся вверх, кисти в форме овала напряжены.		
68.	Закрепление приема мяча снизу, нападающего удара. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	Нападающий удар, блок.	Уметь слушать, выполнять прыжок с двух ног вертикально вверх. Активное движение рук. Следить за работой рук. Разбег выполнять с 1-2 шагов, прыжок с двух ног, замах и бросок выполнять из-за головы одной рукой. Плечи не запрокидывать назад.	Практический , игровой.	
69.	Обучение нижней прямой подачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Защитник, атакующий.	Знать технику нижней прямой подачи; знать возможные ошибки при выполнении техники нижней прямой подачи; уметь правильно выполнять технику прямой нижней подачи; уметь применять технику прямой нижней подачи в игровой деятельности.	Практический , игровой.	
70.	Закрепление техники приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара.	Игра в тройке.	Уметь применять технику приемов и передач мяча в учебной игре «Пионербол» с элементами волейбола.	Практический , игровой.	
71.	Закрепление техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	Либеро.	Уметь применять технику приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара в учебной игре «Пионербол» с элементами волейбола.	Практический , игровой.	
72.	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	Двойное касание.	Уметь принимать мяч двумя руками снизу и сдать контрольный норматив на технику.	Практический , игровой.	
73.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола..	Игра ногой.	Уметь добиваться большей сосредоточенности и внимания при подготовке к подаче. Обратить на положение ног – ноги ставить на ширине плеч.	Практический , игровой.	

			Выполнять под счет учителя.		
74.	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	Доводка, доигровка.	Уметь подавать нижнюю прямую подачу и сдать контрольный норматив на технику.	Практический , игровой.	
75.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	Задержка мяча.	Уметь подавать и принимать мяч, и сдать контрольный норматив на технику.	Практический , игровой.	
76.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	Зона, зона конфликта.	Уметь играть в «Пионербол» с элементами волейбола и сдать контрольный норматив – нападающего удара.	Практический , игровой.	
77.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Контрольный мяч.	Уметь правильно выполнять движения и упражнения, быстро реагировать по команде учителя. Играют в пионербол, соблюдают правила игры и правила техники безопасности.	Практический , игровой.	
78.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	Пасующий, пас.	Уметь правильно выполнять движения и упражнения, быстро реагировать по команде учителя. Играют в пионербол, соблюдают правила игры и правила техники безопасности.	Практический , игровой.	
Спортивные игры: Баскетбол (12 часов)					
79.	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещения,	Многочисленный фол,	Знать технику безопасности в	Теоретически -	

	остановки, повороты. Правила игры в баскетбол	командный фол.	спортивной игре баскетбол и уметь ее применять.	практический, игровой	
80.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	Неспортивный фол, нападающий.	Уметь выполнять уступительные движения руками во время ловли мяча. Мяч прижимать ближе к себе, меняться ролями. Следить за техникой выполнения броска. Исправлять ошибки.	Практический, игровой.	
81.	Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	Обоюдный фол, область штрафного броска.	Следить за правильностью выполнения упражнения. Локти опущены, передача точно на грудь партнеру. При ловле подтягивать мяч двумя руками к груди. Задавать правильную траекторию полета мяча. Сильно не бросать. Ловля перед грудью. Тот, кто ловит мяч делает повороты на 360 градусов и совершает передачу от груди.	Практический, игровой.	
82.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты	Персональный фол, персональная защита.	Уметь выполнять обманное движение, броски выполнять после остановки, после ведения мяча или после комплекса приемов.	Практический, игровой.	
83.	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении. Учебная игра.	Подбор, подстраховка.	Уметь следить за базовым элементом, исходным положением рук и ног перед броском и направлением вверх, которое направляется ногами и бросающей ногой. Уметь выполнять бросок быстро, точно.	Практический, игровой.	
84.	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении.	Правило 3-х секунд.	Уметь выполнять бросок со средних дистанций при плотной опеке соперника.	Практический, игровой.	
85.	Ловля мяча – ведение	Правило 5-ти	Уметь направлять мяч	Практический	

	– бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра	секунд	вперед, параллельно поверхности пола. Владеть ведением на месте, шагом, бегом по прямой, по кругу, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, скорости, при сближении с соперником (с препятствием).	, игровой.	
86.	Штрафной бросок по кольцу	Пронос мяча.	Знать технику выполнения штрафного броска. Уметь выполнять, каждый учащийся считает количество попаданий.	Практический , игровой.	
87.	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику	Пробежка.	Выполнить норматив в соответствии с требованиями школьной программы.	Практический , игровой.	
88.	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	Вырывание.	Знать и следить и за тем, чтобы вырвав мяч, не потерять равновесие. Захват мяча должен быть глубоким. Между захватом, рывком руками и туловищем не допустима пауза. Мяч вырывать, а не «перетягивать». Защитник старается не допускать фолы по отношению к нападающему. Уметь выбивать ладонью с плотно сжатыми пальцами или ее ребром. Очень важно не только выбить мяч, но и сразу же после этого овладеть им. Исключить осуществление большого замаха при выбивании мяча.	Практический , игровой.	
89.	Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	Разыгрывающий. Свободный мяч.	Активно участвуют в игровых заданиях, соблюдают их правила, помогают правильно выполнить задание своим партнерам.	Практический , игровой.	
90.	Нападение быстрым	Спорный	Уметь определять степень	Практический	

	прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат	бросок.	утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия с баскетбольным мячом для комплексного развития физических способностей, преобразовать познавательную задачу в практическую.	, игровой.	
Легкая атлетика (12 часов)					
91.	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	Бег, виды бега.	Знать технику безопасности по легкой атлетике и уметь ее применять.	Словесный, теоретически - практический	
92.	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места (нормы ГТО)Круговая тренировка	Беговая дорожка, барьер.	Уметь выполнять задания учителя. Выполнять упражнения в парах, в строгой последовательности, соблюдать дистанцию и очередность.	Словесный, практический, соревновательный	
93.	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка	Гладкий бег, его дистанции.	Выполнить норматив в соответствии с требованиями школьной программы.	Словесный, практический, соревновательный	
94.	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	Граната, диск, молот, копье.	Уметь выполнять упражнения в движении, безопасно работать в группе в пространстве движений, следовать основным инструкциям, которые необходимо выполнить.	Словесный, практический, соревновательный	
95.	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.(нормы ГТО)	Эстафетный бег.	Уметь адекватно оценивать свою деятельность и деятельность других на уроке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность посредством беговой разминки и подвижных игр.	Словесный, практический, соревновательный	
96.	Метание мяча в цель – контроль на	Дистанция.	Выполнить норматив в соответствии с	Словесный, практический,	

	результат. (нормы ГТО). Круговая тренировка		требованиями школьной программы.	соревновательный	
97.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат. (нормы ГТО)	Забег, заступ.	Уметь бегать на короткие дистанции с высокого старта. Выполнить норматив в соответствии с требованиями школьной программы	Словесный, практический, соревновательный	
98.	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 60м – контроль на результат(нормы ГТО)	Инвентарь в легкой атлетике.	Знать технику бега на короткие дистанции Знать, что нельзя финишировать прыжком. После финиша нужно постепенно замедляя бег перейти на ходьбу.	Словесный, практический, соревновательный	
99.	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета – контроль на технику.	Марафонский бег.	Знать и представлять о правилах проведения эстафеты, возможные дистанции. Знать понятие эстафета. Знать технику передачи эстафетной палочки. Уметь взаимодействовать в составе команды, при проведении эстафеты.	Словесный, практический, соревновательный.	
100.	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижные игры	Марш бросок.	Знать понятие кроссовый бег, его дистанции. Знать что специфика заключается в том, что на разных отрезках трассы техника может изменяться в зависимости от ландшафта.	Словесный, практический, соревновательный	
101.	Кроссовая подготовка 1500 м. Подвижные игры. (нормы ГТО)	Повторный бег.	Знать, что целью кроссовой подготовки является развитие общей выносливости. Знать, что кросс – бег, который имеет свои правила и особенности. Препятствия на пути делают его сложным и в то же время интересным. Выполнить норматив по кроссовой подготовке на дистанции 1500м.	Словесный, практический, соревновательный	
102.	Кроссовая подготовка 2000 м. Подвижные игры(нормы ГТО)	Темп ходьбы или бега.	Знать, что очень важен старт. Чем короче дистанция, тем выше	Словесный, практический, соревновательный	

			<p>должна быть скорость. Как правило, любой кроссовый бег начинается с так называемого высокого старта. Немаловажную роль играет техника самого бега. Она должна быть свободной, маховой. При этом туловище слегка стоит наклонить вперед, согласовать движения рук и ног. Главное, чтобы все движения были естественными, легкими и непринужденными. Выполнить норматив по кроссовой подготовке на дистанции 2000м.</p>	ный	
--	--	--	--	-----	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
Класс 6**

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
		2	Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег.
		3	Развитие скоростной выносливости.
		4	Развитие скоростно-силовых качеств.
		5	Метание малого мяча в неподвижную мишень
		6	Метание малого мяча в неподвижную мишень
		7	Метание малого мяча на дальность
		8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции
		9	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции
		10	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции

		11	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции
		12	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции
		13	Инструктаж по ТБ на уроках по футболу.
		14	Удар по неподвижному мячу
		15	Удар по неподвижному мячу
		16	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол
		17	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
		18	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
		19	Ведение футбольного мяча
		20	Ведение футбольного мяча
		21	Ведение футбольного мяча
		22	Обводка мячом ориентиров
		23	Обводка мячом ориентиров
		24	Обводка мячом ориентиров
		25	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу.
		25	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
		26	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди
		27	Ведение баскетбольного мяча
		28	Ведение баскетбольного мяча
		29	Овладение техникой штрафного броска.
		30	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол.
		31	Развитие кондиционных и координационных способностей.
		32	Освоение тактики игры.
		33	Развитие физических качеств в подвижных играх.
		34	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения

			технических действий игры баскетбол
		35	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места
		36	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики.
		37	Висы. Строевые упражнения
		38	Висы. Строевые упражнения
		39	Акробатика. Лазание по канату.
		40	Акробатика. Лазание по канату.
		41	Опорный прыжок. Строевые упражнения
		42	Опорный прыжок. Строевые упражнения
		43	Опорный прыжок. Строевые упражнения
		44	Гимнастическая полоса препятствий.
		45	Теоретические основы. Прыжки со скакалкой. Зачет
		46	Совершенствование упражнений в равновесии.
		47	Совершенствование упражнений в равновесии.
		48	Лыжная подготовка, техника безопасности на уроке.
		49	Ходьба на лыжах.
		50	Первая помощь при обморожениях.
		51	Подъем елочкой.
		52	Торможение и повороты переступанием. Подъем елочкой.
		53	Торможение и повороты переступанием.
		54	Круговые эстафеты до 150 метров.
		55	Эстафеты-игры.
		56	Попеременный и одновременный ход.
		57	Одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход.
		58	Совершенствование техники лыжных ходов.
		59	Совершенствование техники лыжных ходов.
		60	Совершенствование техники лыжных ходов.

		61	Совершенствование техники лыжных ходов.
		62	Т.Б. на уроках по волейболу. Совершенствование тактики игры.
		63	Нижняя прямая подача в волейболе
		64	Нижняя прямая подача в волейболе
		65	Нижняя прямая подача в волейболе е
		66	Нижняя прямая подача в волейболе ле
		67	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол
		68	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу
		69	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу
		70	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу
		71	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу
		72	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху
		73	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху
		74	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху
		75	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы
		76	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы
		77	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы
		78	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы
		79	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы
		80	Играть в волейбол по упрощенным

			правилам. Выполнять технические приемы
		81	Играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы
		82	Инструктаж Т.Б. по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста.
		83	Совершенствование ведение мяча.
		84	Совершенствование ловли и передачи мяча.
		85	Овладение техникой бросков мяча.
		86	Овладение техникой броска мяча в движении.
		87	Овладение техникой штрафного броска.
		88	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол.
		89	Ознакомление с зоной, системой защиты.
		90	Инструктаж по технике безопасности по л/а.
		91	Высокий старт (до 15-30 м), стартовый разгон, бег с ускорением (40-50 м). ОРУ
		92	Высокий старт (до 15-30 м), бег с ускорением (40-50 м). Финиширование.
		93	Бег (30 и 60 м). Специальные беговые упражнения
		94	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения
		95	Метание теннисного мяча на заданное расстояние
		96	Бег (2000 м). ОРУ. Развитие выносливости
		97	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спортивные игры
		98	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спортивные игры
		99	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Спортивные игры
		100	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Спортивные игры. Зачет.
		101	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Спортивные игры

		102	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Спортивные игры
--	--	-----	---

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »**

Класс 7

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Т.Б. по легкой атлетике. Спринтерский бег.
		2	Спринтерский бег, эстафетный бег.
		3	Спринтерский бег, эстафетный бег.
		4	Спринтерский бег, эстафетный бег.
		5	Спринтерский бег, эстафетный бег.
		6	Прыжок в длину согнув ноги.
		7	Прыжок в длину согнув ноги.
		8	Метание малого мяча.
		9	Метание малого мяча.
		10	Бег на средние дистанции.
		11	Бег на средние дистанции.
		12	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм.
		13	Передача мяча в парах. Ведение мяча.
		14	Ведение мяча.
		15	Ведение мяча. Бросок со средней дистанции
		16	Ведение мяча. Бросок со средней дистанции
		17	Бросок мяча.
		18	Бросок мяча.
		19	Бросок мяча.
		20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
		21	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.
		22	Техника безопасности на уроках волейбола.
		23	Стойка и перемещение игрока.

		24	Приемы, передача в паре, тройках на месте, с перемещением.
		25	Правила безопасности на уроках гимнастики.
		26	Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад.
		27	Перекаты в группировке. Кувырки вперед и назад.
		28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
		29	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).
		30	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)
		31	Подъем переворотом в упор
		32	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.
		33	Повторение подъемов «полуелочной», «елочной».
		34	Ходьба на лыжах.
		35	Спуски. Прохождение дистанции.
		36	Прохождение дистанции.
		37	Прохождение дистанции.
		38	Ходьба на лыжах.
		39	Прохождение дистанции.
		40	Повороты
		41	Ходьба на лыжах.
		42	Повороты.
		43	Подъемы и спуски.
		44	Прохождение дистанции.
		45	Т.Б. на уроках по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
		46	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
		47	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
		48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.
		49	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов.

		50	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.
		51	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.
		52	Совершенствование тактики игры в волейбол.
		53	Т.Б. на уроках по регби. Передвижение игрока. Повороты с мячом.
		54	Передвижение игрока. Повороты с мячом.
		55	Выполнение короткого и длинного паса.
		56	Выполнение короткого и длинного паса.
		57	Выполнение ударов ногой с низкой траекторией полета.
		58	Выполнение ударов ногой с низкой траекторией полета.
		59	Выполнение групповых тактических взаимодействий.
		60	Выполнение групповых тактических взаимодействий.
		61	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Эстафетный бег.
		62	Спринтерский бег, эстафетный бег.
		63	Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м.
		64	Бег по дистанции 50–60 м.
		65	Зачет.
		66	Бег на результат 100 м.
		67	Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование.
		68	Метание мяча.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Класс 8**

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон.

		2	Бег на короткие дистанции. Бег на дистанции 60 м. Низкий старт.
		3	Прыжки в длину «Согнув ноги».
		4	Прыжки в длину «Согнув ноги» на оценку.
		5	Развитие прыгучести, прыжок в длину.
		6	Метание в цель. Техника на оценку.
		7	Метание в цель. Техника на оценку.
		8	Метание мяча на дальность.
		9	Метание мяча на дальность.
		10	Инструктаж по ТБ на уроках по спортивным играм. Ведение мяча.
		11	Ведение мяча на оценку.
		12	Ведение мяча на оценку.
		13	Передача мяча двумя руками от груди.
		14	Передача мяча двумя руками от груди.
		15	Передача мяча двумя руками от груди.
		16	Бросок мяча в движении.
		17	Бросок мяча в движении.
		18	Бросок мяча в движении. Учебная игра. Тактика игры.
		19	Бросок мяча в движении. Учебная игра. Тактика игры.
		20	Учебная игра. Тактика игры.
		21	Учебная игра. Тактика игры.
		22	Подведение итогов. Тактика игры.
		23	Подведение итогов. Тактика игры.
		24	Т/Б на уроках гимнастики. Правила самостраховки.
		25	Акробатические упражнения.
		26	Акробатические упражнения.
		27	Акробатические упражнения.
		28	Лазание по канату в три приема.
		29	Упражнения на снарядах (подтягивание).
		30	Упражнения на снарядах, на технику.
		31	Упражнения на снарядах.
		32	Опорный прыжок.
		33	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок, с палками.
		34	Скользящий шаг без палок, с палками.
		35	Повороты. Переступания в движении.

		36	Подъем в гору скользящим шагом.
		37	Одновременный. Одношажный ход (стартовый вариант).
		38	Подъем полуелочкой, коньковый ход.
		39	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
		40	Одновременные ходы попеременный двухшажный ход.
		41	Спуски и повороты. Коньковый ход.
		42	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.
		43	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
		44	Преодоление бугров и впадин при спуске.
		45	Совершенствование лыжных ходов, прохождение дистанции 4.5 км.
		46	Т.Б. на уроках по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
		47	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
		48	Ловля и передача мяча.
		49	Ловля и передача мяча.
		50	Ведение мяча.
		51	Ведение мяча.
		52	Вырывание и выбивание мяча.
		53	Нападение быстрым прорывом.
		54	Взаимодействие двух игроков.
		55	Игровые задания.
		56	Развитие кондиционных и координационных способностей.
		57	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Финальное усилие. Эстафеты.
		58	Развитие скоростных способностей.
		59	Развитие скоростной выносливости.
		60	Развитие скоростно-силовых способностей.
		61	Метание мяча на дальность.
		62	Метание мяча на дальность.
		63	Развитие силовых способностей и прыгучести.

		64	Зачет.
		65	Прыжок в длину с места.
		66	Эстафетный бег.
		67	Прыжок в длину с разбега.
		68	Повторение пройденного.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
Класс 9**

Дата	№ п/п	№ Урока в теме	Тема урока
		1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м.
		2	Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности.
		3	Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание.
		4	Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Эстафеты.
		5	Беговые упражнения. Бег 100м на результат. Теория: «Что такое здоровый образ жизни».
		6	Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.
		7	Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками.
		8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок.
		9	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль.
		10	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.
		11	Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный

			урок.
		12	Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований.
		13	Бег с препятствиями и на местности.
		14	Обучение технике длительного бега. Круговая тренировка.
		15	Обучение технике длительного бега. Круговая тренировка.
		16	Бег по травянистому грунту до 15 минут. Развитие двигательных качеств.
		17	Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин.
		18	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.
		19	Бег 1500 м- девушки, 2000м -юноши. Контрольный урок. Теория: «Признаки различной степени утомления».
		20	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение.
		21	Правила игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Контрольный урок.
		22	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удар по летящему мячу. Игра.
		23	Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча.
		24	Комбинации из элементов техники передвижений. Нижняя прямая подача Эстафеты.
		25	Нижняя прямая подача. Прием мяча. Игра по упрощенным правилам.
		26	Прямой нападающий удар, Комбинации из освоенных элементов. Игра
		27	Прямой нападающий удар. Передача мяча над собой в колоннах. Игра.
		28	Передача мяча у сетки и в прыжке через

			сетку. Тактика свободного нападения. Игра.
		29	Прием мяча отраженного сеткой. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра
		30	Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка.
		31	Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов: приема, передач, удар. Игра по упрощённым правилам.
		32	Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам.
		33	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки.
		34	Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.
		35	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Теория «Влияние физических упражнений на подрастающий организм».
		36	Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления движения.
		37	Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке.
		38	Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра.
		39	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка и самостраховка. Теория: «Оказание первой помощи при травмах».
		40	Виды единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.
		41	Подвижные игры на силу. Теория: «Требования к обуви и одежде на занятиях физкультурой».
		42	Приёмы борьбы в парах. Силовые упражнения. «Перетягивание каната».
		43	Инструктаж по технике безопасности.

			Страховка и самостраховка. Виды гимнастики.
		44	Строевые приёмы в движении. Акробатика (длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд, назад).
		45	Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты.
		46	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок.
		47	Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа.
		48	Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла (прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь) .
		49	Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии.
		50	Висы и упоры. Подтягивание. Теория: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки».
		51	Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
		52	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания ».
		53	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания ».
		54	Техника безопасности на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
		55	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам.
		56	Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот.
		57	Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.
		58	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам.

		59	Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта.
		60	Бег с высокого старта.
		61	Бег с низкого старта, стартовый разбег. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения.
		62	Бег с ускорением до 80 метров. Линейные эстафеты.
		63	Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Бег на результат 100м.
		64	Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль.
		65	Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения.
		66	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2кг).
		67	Зачет.
		68	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

УМК «Физическая культура» 5-9 класс

1. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.
2. Методические рекомендации к сдаче нормативов ГТО: обучение метанию гранаты / Н.К. Минебаев, Р.Р. Салахиев, В.А. Зайцев, А.А. Лифанов, И.И. Хасанзянов. - Казань: Казанский ун-т, 2021. – 57 с.
3. Физическая культура. 5-9 классы. Методическое пособие к учебникам Г.И. Погадаев «Физическая культура. 5-9 классы» / Г.И. Погадаев. – 2-е изд., пересмотр. – М.:Дрофа, 2017. – 127, (1) с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. <https://rehs.edu.ru/subject/9/1> РЭШ
3. <http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ – Part-5

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для начальной и основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2012г. с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицу).

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

5 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

6 класс

Клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

7 класс

Клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание	23	18	13	18	12	8

	рук в упоре						
--	-------------	--	--	--	--	--	--

8 класс

Клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

9 класс

Клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1	50	45	40	40	35	26

	мин. из положения лежа						
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62