

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»
623780, г. Артемовский, ул. Терешковой, 15, тел.: 8(343 63)21406
E-mail: school12art@mail.ru

Приложение № 18 к основной образовательной
программе основного общего образования
МАОУ «СОШ №12», утвержденной приказом
директора МАОУ «СОШ №12» от 10.07.2020 №
175

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
основное общее образование
(в соответствии с ФГОС ООО)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты должны отражать:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Знания о физической культуре. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

Волейбол. Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание предмета для 7 - 8 класса

№	Содержание курса	Кол-во часов	Тематическое планирование	Требования к уровню подготовленности учащихся
I.	8 часов Знания о физической культуре			
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.	<i>Знать (понимать):</i> -значение физической культуры в современном

			Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.	обществе; -о всестороннем и гармоничном физическом развитии; -упражнения для адаптивной и лечебной физкультуры, для коррекции осанки и телосложения.
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	В процессе урока	Составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.	<i>Знать (понимать):</i> -влияние индивидуальных особенностей при составлении планов.
II.	68 часа Двигательная деятельность			
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	Упражнения для профилактики утомления. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики неврозов.	<i>Уметь:</i> - выполнять упражнения для профилактики утомления и неврозов; -выполнять комплекс упражнений при ожирении; - выполнять гимнастику для глаз.

2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	12	Акробатические комбинации. Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Комбинации на гимнастическом бревне. Поворот на носках в полуприседе. Танцевальные шаги польки. Комбинации на гимнастической перекладине. Наскок на перекладину. Размахивание. Подъём разгибом. Переход из упора в вис. Соскок вперёд прогнувшись. Комбинации на брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -значение гимнастики в жизни; -историю возникновения и развития гимнастики; -основные правила проведения соревнований; -правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые упражнения, акробатические и гимнастические комбинации.
	Лёгкая атлетика	12	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -значение лёгкой атлетики в жизни; -возникновение и развитие лёгкой атлетики; -основные правила проведения соревнований; -правила техники безопасного поведения на занятиях по лёгкой атлетике. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки с разбега в длину и в высоту, метания мяча.
	Кроссовая подготовка	10	Кроссовый бег 700 – 3500 м. Упражнения общей физической подготовки.	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -значение кроссовой подготовки в жизни; -историю возникновения и

				<p>развития кроссового бега; -основные правила проведения соревнований; -правила техники безопасного поведения на занятиях по кроссовой подготовке. <i>Уметь:</i> - выполнять кроссовый бег на разные дистанции; - восстанавливать организм.</p>	
Спортивные игры	34	11	<p>Баскетбол: повороты с мячом на месте, бег с изменением направления, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении, передача мяча одной рукой снизу, передача мяча одной рукой сбоку, передача мяча двумя руками с отскока от пола, бросок мяча одной рукой в движении, штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, накрывание, нападение, защита, подстраховка, личная опека. Волейбол: передача мяча сверху двумя руками вперёд, передача мяча сверху двумя руками над собой, передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке, приём мяча двумя руками снизу. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону, прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование в прыжке с места, групповое блокирование, тактические действия волейболиста. Футбол: удары по мячу внутренней стороной стопы, удары по мячу серединой подъёма, удары по мячу внутренней и внешней частью подъёма, удары</p>	<p><i>Знать:</i> -значение спортивных игр; -историю возникновения и развития спортивных игр; -основные правила проведения соревнований по спортивным играм. <i>Уметь:</i> - выполнять игровые действия в спортивных играх; - играть по правилам.</p>	
	11				
	12				

			по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, отбор мяча подкатом, тактические действия футболистов.	
Ш.	Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	По календар - ному плану	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<i>Знать:</i> -правила техники безопасного поведения по пути следования на места проведения соревнований; -правила техники безопасности на соревнованиях; -правила проведения соревнований по видам спорта.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 5 класс

№	тема	Основное содержание уроков	Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне учебных действий
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. техника старт а с опорой на одну руку.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения - беседа. Игры с бегом. ОРУ используя игру *вороны и воробы.* Совершенствование техники старта на одну руку Игра в *пионербол*.
2	Легкая атлетика	Высокий старт.	Бег 2мин. ОРУ типа зарядки. Разучить технику высокого старта Эстафеты, из различных исходных положений используя бег, прыжки, много скоки. Игра в «пионербол».
3	Легкая атлетика	Зачет бег 30 метров с .	Бег 3мин. ОРУ типа зарядки. Зачет: бег 30 метров. Эстафеты, из различных исходных положений используя бег, прыжки, много скоки.

			Игра в «пионербол».
4	Легкая атлетика	Совершенствование старта с опорой на руку.	Бег 4мин. ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники старта на одну рук. Бег 60 метров с опорой на одну руку. Игры : пионербол- девочки, Футбол – мальчики.
5	Легкая атлетика	Зачет: техника старта с опорой на одну руку.	Бег 5мин. ОРУ типа зарядки. Зачет: техника старта с опорой на одну руку (бег с ускорением до 30 м - после старта). Техника метания мяча: метание мяча «из-за спины через плечо -левая нога впереди. Стоя боком по направлению к метанию. На дальность полета. Игры в футбол и пионербол.
6	Легкая атлетика	Метание мяча (закрепление)	Закрепить технику метания мяча с двух-трех шагов на дальность. Игра «охотники и утки» Бег доб минут
7	Легкая атлетика.	Зачет: бег на 60м. Техника метания мяча.	Бег 7 мин. ОРУ типа зарядки. Зачет: бег 60 метров*5* 10,2, *4* 10,8, *3* 11,6, мальчики.*5* 10,7, *4* 11,0, *3* 12,0, девочки Совершенствование техники метания мяча с места, 3 шагов разбега, на дальность полета.Игры народов Ханты: «догонялки- пекинат», «кто из вас быстрее?».
8	Легкая атлетика.	Зачет метания мяча.	Бег 8 мин. ОРУ типа зарядки Принять на оценку метания мяча с места, 3 шагов разбега, на дальность полета. Игры футбол – пионер бол. Медленный бег до 4 минут
9	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега (разучивание)	Бег до 9 минут ОРУ. Разучить технику прыжка в длину с разбега .Игры футбол пионер бол.
10	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега(закрепление)	Бег до 10 минут ОРУ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега .Игры футбол пионер бол.
11	Легкая атлетика.	Зачет: бег 1000 метров.	Бег 2 мин . ОРУ типа зарядки. Зачет : бег 1000метров-*5* 5.00 минут, *4*- 6. 00м., *3*- 7.00м., Игра в пионербол.

12	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега(совершенствование)	Бег до 5 минут ОРУ. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега .Игры футбол пионер бол.
13	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега Зачет	Бег до 5 минут ОРУ. Принять зачет прыжка в длину с разбега .Игры футбол пионер бол.
14	Баскетбол.	Передвижение ,остановки прыжком	Напомнить о технике безопасности на уроках по баскетболу. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком. Обучение передача 2 руками от груди и ловля с шагом, ведение мяча на месте и в движении бегом. Передвижение по залу в беге, по сигналу остановка
15	Баскетбол.	Передвижение ,остановки прыжком	Напомнить о технике безопасности на уроках по баскетболу. Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком. Обучение передача 2 руками от груди и ловля с шагом, ведение мяча на месте и в движении бегом. Передвижение по залу в беге, по сигналу остановка
16	Баскетбол	Передачи мяча в парах и тройках,	Повторить стойку игрока, перемещение приставным шагом, остановка 2 шагами и прыжком. Разучить передачи мяча в парах и тройках с последующей сменной мест .Провести эстафеты с ведением мяча.
17	Гимнастика	Акробатические упражнения	Повторить строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Беговая разминка 5 минут. Новый комплекс утренней зарядки. Акробатические упражнения , 1. упор присев и кувырок вперед в упор присев. 2.- упор присев и перекатом назад стойка на лопатках. 3.- из упора присев кувырок назад в упор присев. 4.- из и п лежа на спине *мост*. Поднимание туловища из и п лежа-30раз., прогибание туловища из и п лежа на животе, отжимание от пола. Подвижная игра в *снайперы*.

18	Гимнастика	Кувырки вперед, слитно. Упражнения в равновесии.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Обучение кувырмак вперед, слитно из упора присев. Упражнение на гимнастической скамейке- ходьба на носках, в приседе, выпадами, поворот на носках кругом и соскок прогнувшись. Упражнения для развития гибкости : упражнения на гимнастических матах. Игра *снайперы*.
19	Гимнастика	Зачет: 2кувырка вперед, слитно.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками, различные прыжки на скакалке. Зачет: 2 кувырка вперед слитно, Совершенствование кувырков назад, стойки на лопатках, *мостик*. Упражнение в равновесии на скамейке. Игры по выбору детей.
20	Гимнастика	Акробатическое соединение.	Беговая разминка 4минуты. ОРУ со скакалками. Обучение акробатическому соединению: кувырок вперед, кувырок вперед, ноги с крестно, правая нога перед левой и поворот кругом в упор присев. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев. Прыжки на скакалке 90 прыжков в минуту. Упражнение в равновесии. Игра * цвета.*
21	Гимнастика.	Акробатическое соединение.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ с палками. Лазание по канату в 3 приема, 1.объяснение, показ. 2. выполнение. 3. лазанье лежа на скамейке. Упражнение в равновесие на скамейке. Совершенствование акробатического соединения. Упражнение в отжимании и подтягивании. Игры: «медведь и ягодники (пуни панэ вонтье ях)», «игра в мяч».
22	Гимнастика.	Зачет акробатические соединения. Совершенствование упражнения в лазании.	Беговая разминка 4 минуты.. ОРУ типа зарядки. Зачет: акробатическое соединение. Лазание по канату или наклонной скамейке. Упражнение в подтягивании и отжимании, лежа на спине поднимание туловища руки за головой 30 раз, лежа на

			животе прогнуться руки за головой 30 раз, приседание на одной ноге держась за опору по 10 приседаний, сидя упражнения на гибкость и растяжку.
23	Гимнастика	Зачет: упражнение в равновесии. Совершенствование упражнения в лазании.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ со скакалками. Зачет: упражнение в равновесии на скамейке.. Совершенствование упражнения в лазании. Упражнение в подтягивании и отжимании, лежа на спине поднимание туловища руки за головой 30 раз, лежа на животе прогнуться руки за головой 30 раз, приседание на одной ноге держась за опору по 10 приседаний, сидя упражнения на гибкость и растяжку. Эстафеты с баскетбольными мячами ведение змейкой, остановка, бросок в кольцо.
24	Гимнастика	Зачет: лазание по канату.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: лазание по канату. Упражнение в подтягивании и отжимании, лежа на спине поднимание туловища руки за головой 30 раз, лежа на животе прогнуться руки за головой 30 раз, приседание на одной ноге держась за опору по 10 приседаний, сидя упражнения на гибкость и растяжку. Игра в «снайперы» в 2 мяча.
25	Гимнастика	Обучение опорному прыжку. Повторение упражнений в висах и упорах.	Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Повторить висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, упоры на руках. Обучение опорному прыжку ноги врозь через *козла* в ширину высота 105-110 см. Упражнение в подтягивании и отжимании, лежа на спине поднимание туловища руки за головой 30 раз, лежа на животе прогнуться руки за головой 30 раз, приседание на одной ноге держась за опору по 10 приседаний, сидя упражнения на гибкость и растяжку.

26	Гимнастика	Опорный прыжок. Повторение упражнений в висах и упорах.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через *козла* в ширину высота 105-110 см Упражнения в висах и упорах на низкой перекладине. Упражнение в подтягивании и отжимании. Игра в «снайперы» 2 мячами.
27	Гимнастика	Зачет: упражнение в подтягивании. Совершенствовать технику опорного прыжка.	Беговая разминка 4 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: из вися на перекладине подтягивание 6 раз*5*, 4-*4*, 3- *3*, мальчики; на низкой перекладине-девочки, *5*- 15, *4*- 10, *3*- 8. Совершенствование опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогибаясь с *козла* в ширину высота 80-100 см. Игра *снайперы*.*.
28	Гимнастика	Зачет: опорный прыжок.	Беговая разминка 3 минуты. ОРУ типа зарядки. Зачет: вскок в упор присев, соскок прогнувшись с *козла* в ширину высота 80-100 см. Упражнение в подтягивание и отжимание от пола. Игры и эстафеты.
29	Волейбол	Стойка игрока, перемещения	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Разучить стойку игрока волейболиста перемещения приставным шагом. Подвижная игра* снайперы* используя стойку игрока
30	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками	Упражнения с набивными мячами. Разучить передачу мяча сверху совершенствовать стойку игрока, перемещения, игра *снайперы*
31	Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками (Закрепление)	Упражнения с набивными мячами. Закрепление передачу мяча сверху совершенствовать стойку игрока, перемещения, игра *снайперы
32	Волейбол	Прием мяча снизу	Упражнения с набивными мячами. Разучить прием мяча снизу, продолжить совершенствовать передачу мяча сверху игра *снайперы*
34	Волейбол	Нижняя прямая подача	Принять зачет технику приема мяча снизу. Игра пионер бол. Напомнить классу о лыжной подготовке в 3 четверти.
35-36	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на лыжах.	Инструктаж по техника безопасности на уроках по лыжам. Напомнить температурном режиме, одежде и обуви лыжника, Повторить

		Попеременный двухшажный ход.	попеременный 2- шажный ход, одновременные хода. Дистанция 1 км..
37	Волейбол	Поворот переступанием. Техника попеременного двухшажного хода.	С 2-3 метров от стены разучить нижнюю подачу мяча В парах совершенствовать передачу мяча сверху , прием мяча снизу. Игра пионербол с элементами волейбола
38-39	Лыжная подготовка .	Нижняя прямая подача мяча (закрепление)	Построение с лыжами, правила переноски лыж и палок, переход к месту занятий. Обучение повороту переступанием вправо, влево .По учебному кругу без палок пройти скользящим шагом 15 минут. Тоже с лыжными палками. Прохождение дистанции 1000метров попеременно двухшажным ходом в среднем темпе. Игры без лыж в *салки*.
40	Волейбол	Зачет поворот переступанием .Одновременно двухшажный ход	С 2-3 метров от стены закрепление нижней подачи мяча В парах совершенствовать передачу мяча сверху , прием мяча снизу. Игра пионербол с элементами волейбола
41-42	Лыжная подготовка .	Нижняя прямая подача мяча (совершенствование)	Построение , переход к месту занятий. Зачет: поворот переступанием. Совершенствование техники одновременно двухшажного хода, обратить внимание на работу рук. Равномерно 2 км. Эстафеты круговые с этапами по 150метров .
43	Волейбол	Одновременно бесшажный ход. Подъем на склон елочкой	С 2-3 метров от сетки совершенствование нижней подачи мяча В парах совершенствовать передачу мяча сверху , прием мяча снизу. Игра пионербол с элементами волейбола
44-45	Лыжная подготовка .	Зачет нижняя прямая подача мяча	Построение , переход к месту занятий. По учебному кругу равномерно 500метров попеременно двухшажным ходом обратить внимание на работу рук. Обучение одновременно бесшажному ходу - объяснение , показ. Ошибки - постановка палок далеко впереди креплений, слабый толчок палками, толчок только руками. Прохождение дистанции 2000метров, попеременно двухшажным и одновременно бесшажным в зависимости от рельефа местности в среднем темпе.

46	Волейбол	Зачет подъем на склон елочкой Спуск со склона в средней стойке	С 2-3 метров от сетки принять зачет на технику выполнения нижней подачи мяча В парах совершенствовать передачу мяча сверху , прием мяча снизу. Игра пионербол с элементами волейбола
47-48	Лыжная подготовка .	Пионербол с элементами волейбола	Принять зачет подъем на склон елочкой Совершенствовать технику прохождения спусков в средней стойке совершенствовать подъем елочкой Прохождение дистанции 2км совершенствуя технику лыжных ходов. Игры без лыж.
49	Волейбол	Торможение и поворот плугом Техника лыжных ходов.	Разделить класс на равные команды провести соревнования по пионерболу с элементами волейбола
50-51	Лыжная подготовка .	Передачи мяча в движении	Разучить торможение и поворот плугом Прохождение дистанции 2 км, используя попеременный 2шажный и одновременно бесшажный ход в зависимости от рельефа местности.
52	Баскетбол	Зачет техника одновременно бесшажного хода. Дистанция 2км.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.. Эстафеты, с баскетбольными мячами используя передачи и ведение мяча. Игры по выбору детей.
53-54	Лыжная подготовка	Ведение, передачи мяча .	Принять зачет технику одновременно бесшажного хода. Закрепление техники торможение и поворот плугом Дистанция 2км.совершенствуем технику лыжных ходов в зависимости от рельефа местности.
55	Баскетбол	Зачет: техника попеременно 2у шажного хода. Дистанция 3 км	Беговая разминка 5 минут. ОРУ типа зарядки. Передачи мяча со сменой мест, ведение мяча с броском в щит, ведение мяча, меняя направление и скорость. Игра в мини баскетбол. Упражнение в подтягивание и отжимание.
56-57	Лыжная подготовка .	Ведение с броском мяча в кольцо	Построение , переход к месту занятий. Зачет техника попеременно двухшажного хода. На дистанции 3 км совершенствуем технику лыжных ходов в среднем темпе.

58	Баскетбол	Зачет торможение и поворот плугом. Дистанция 3км	Совершенствование ведения с броском мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол 4-4 Эстафеты баскетболистов .
59-60	Лыжная подготовка .	Бросок одной рукой с места по кольцу	Принять зачет торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 3 км в переменном темпе. С ускорениями по 100 метров 3 раза .
61	Баскетбол	Зачет дистанция 1 км Спуски и подъемы	Совершенствование броска по кольцу с места одной рукой Учебная игра в баскетбол 4-4 Эстафеты на совершенствование пройденного .
62	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления движения	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра 5*5 эстафеты с баскетбольными мячами .
63	Баскетбол	Ведение с броском мяча в кольцо	Ведение с броском мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол. защита . Эстафеты с баскетбольными мячами
64	Баскетбол	Зачет ведение с броском мяча в кольцо	Принять зачет на технику выполнения ведения с броском мяча в кольцо Учебная игра в баскетбол. защита . Эстафеты с баскетбольными мячами
65	Баскетбол	Двухсторонняя игра в баскетбол	Разделить класс на равные команды провести двухсторонние игры в баскетбол в виде соревнований
66	Баскетбол .	Прием и передачи мяча сверху	Комплекс ОРУ с набивными мячами Совершенствовать прием и передачи мяча сверху Подвижная игра в снайперы
67	Волейбол	Прием и передачи мяча снизу	Комплекс ОРУ с набивными мячами Совершенствовать прием и передачи мяча снизу Подвижная игра в снайперы

68	Волейбол	Прием и передача мяча сверху	Комплекс ОРУ.Совершенствовать прием и передачи мяча сверху.
----	----------	------------------------------	---

Календарно – тематическое планирование 6 КЛАСС

№ п\п	Тема урока	Количество часов	Дата	Примечание
Легкая атлетика		10		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Низкий старт. Бег с ускорением 30 – 40 м. Бег 30м	1		
2	Низкий старт. Прыжки в длину с разбега.	1		
3	Прыжки в длину с разбега. Низкий старт, стартовый разгон.	1		
4	Прыжки в длину с разбега. Линейные эстафеты до 40м. Бег 1000м.	1		
5	Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега. Низкий старт, стартовый разгон.	1		Контроль м10,00;10,1; 11,2 д10,4;10,5-11,6; 11,7
6	Прыжки в длину с разбега на результат. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1		Контроль м 340;339-261;260 д300;299-221; 220
7	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты. Тест на выносливость 1500 м.	1		М: 7.30-7.50-8.10 Д: 8.00-8.20-8.40
8	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1		
9	Метание мяча на дальность. Метание мяча с разбега	1		Контроль М: 36-29-21 Д: 23-18-15
10	Тестирование бега 1000 м.	1		Контроль м4,45;4,46-6,45; 6,46 д5,20;5,21-7,20; 7,21
Спортивные игры (волейбол) –8 часов.				
11 (1)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Прием	1		Контроль:

	мяча снизу двумя руками. Наклоны туловища вперед.			М: 10; 6-8;2 Д: 15;8-10;4
12 (2)	Стойка, перемещение боком. Прием мяча снизу двумя руками.	1		
13 (3)	Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передачи мяча сверху.	1		
14(4)	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	1		
15 (5)	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча.	1		
16(6)	Нижняя пряма подача мяча. Тактика первых и вторых передач.	1		
17 (7)	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1		
18 (8)	Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения.	1		Контроль техники
Гимнастика с элементами акробатики - 14 час				
19 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы, подтягивание из вися.	1		
20(2)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Висы.	1		
21 (3)	Висы, подтягивания в вися.	1		
22 (4)	Висы. Подтягивание на результат.	1		Контроль м 8 7-4; 3 д 14;13-6; 5
23 (5)	Упражнения на гимнастическом бревне. Лазание по канату	1		
24 (6)	Лазание по канату.	1		
25 (7)	Два кувырка вперед слитно.	1		
26 (8)	Стойка на лопатках.	1		
27 (9)	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1		
28 (10)	Два кувырка вперед слитно. Лазание по гимнастической стенке.	1		Контроль техники
29 (11)	Два кувырка вперед слитно (оценка техники). Кувырок назад. «Мост» из положения стоя с помощью.	1		Контроль техники
30 (12)	Кувырок назад (оценка техники) Акробатическое соединение.	1		Контроль техники
31 (13)	Акробатическое соединение. «Мост» из положения стоя с помощью.	1		
32 (14)	Акробатическое соединение (контроль техники).	1		Контроль техники
Лыжная подготовка – 14 час.				
33 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
34(2)	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1		
35(3)	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1		
36 (4)	Чередование различных лыжных ходов.	1		
37 (5)	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	1		
38(6)	Подъем «полуелочкой». Торможение и поворот упором	1		Контроль

				техники
39 (7)	Одновременный бесшажный ход (контроль). Торможение и поворот упором.	1		Контроль техники
40(8)	Попеременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1		
41 (9)	Попеременный двухшажный ход (контроль).	1		Контроль техники
42(10)	Чередование различных лыжных ходов.	1		
43 (11)	Бег на лыжах с применением разученных ходов.	1		
44(12)	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		Контроль м 6,30;6,31- 7,39; 7,40 д7,00;7,01- 8,00;8,01
45(13)	Прохождение дистанции 3 км			
46 (14)	Подъем «полуелочкой». Игра «Эстафета с передачей палок».	1		
Спортивные игры (баскетбол) - 8 часов.				
47 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения.	1		
48 (2)	Стойки, передвижения. Ведение мяча.	1		
49 (3)	Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
50 (4)	Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча в движении	1		
51(5)	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	1		
52(6)	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Ведение мяча. .	1		
53(7)	Броски и передачи мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах.	1		
54(8)	Передачи мяча в «тройках» в движении. Позиционное нападение.	1		
Легкая атлетика – 10 ч.				
55 (1)	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега. Метание в горизонтальную цель.	1		
56(2)	Прыжки в высоту с разбега.	1		
57(3)	Прыжки в высоту с разбега на результат.	1		Контроль м110;100-90;85 д105;100-85;80
58(4)	Низкий старт.	1		
59(5)	Метание в цель.	1		
60(6)	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты).	1		
61(7)	Прыжки в длину с разбега. Передача эстафетной палочки.	1		
62(8)	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1		Контроль

				м10,00;10,1;11,2 д10,4;10,5-11,6; 11,7
63 (9)	Прыжки в длину с разбега.	1		
64 (10)	Бег 1000 м на результат.	1		Контроль м4,45;4,46-6,45; 6,46 д5,20;5,21-7,20; 7,21

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 2 часа.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Д/З
1		Техника безопасности . на уроках по л\атл.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Повторить инструкцию.
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разбег.	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разбег в беге на короткие дистанции	Длина с места. 15прыжк.
3		Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разбег от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Подтягивание 20-30раз.
		Финальное усилие.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстриров	Прыжки на скакалке.

4		Эстафетный бег	упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	ать финальное усилие в эстафетном беге.	3x20сек.
5		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	60м. Юн. Дев. «5» 9,4 9,8 «4» 10,2 10,4 «3» 11,0 11,2	Комплекс У.Г.Г.
6		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 x 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Комплекс упр. на снятие усталости.
7	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Метание в цель. 20мин.
8		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Юн. Дев. «5» 39 26 «4» 31 19	Метание мяча в цель.
9		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание	Уметь демонстрировать технику в целом.	Спец. дыхательные упр.

			теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность		
10	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Метание мягкого мяча на дальность.
11		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Метание мяча. Юн. Дев. «5» 39 26 «4» 31 19	Питание и питьевой режим.
12		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Комплекс упр. на профилактику плоскостопия.
13.	Длительный бег	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Бег без ходьбы 15мин.
14		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров. Юн. Дев. «5» 4,00 4,20 «4» 4,15 5,00 «3» 4,25 5,20	Легкий кросс 15мин.
15		Преодоление препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать	Найти ответ: 1) Чему

			упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	физические кондиции	равен стадий ? 2) Когда проходили О.И.в Москве
16		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Отжимание 40-60раз.
17		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. 1500м. Юн. Дев. «5» 7,00 7,30 «4» 7,30 8,00	Читать инциклапедию.
18		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Пресс 30-50раз.
19,20	Гимнастика.	СУ. Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий Ф.К. Спец. беговые упр. Упр. на гибкость. Упр. с внешним сопротивлением (гантели, партнёр).	Фронтальный опрос. Отжимание. Юн. Дев. «5» 25 12 «4» 18 10	Читать инструкцию
21,22		Акробатические упр.	ОРУ. Спец. беговые упр. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове согнув ноги. Кувырок назад. (м) Мост, кувырок в вперед-назад в полушагат. (д) Упр. на гибкость, на пресс. Подтягивание: (м) на высокой перекладине, (д) на низкой.	Корректировка техники упр. Индивидуальный подход.	Пресс 2 x 30 раз.

23,24		Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Комплекс упр. на развитие координации.
25,26		Упражнения в висе, равновесии.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в висе(высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья). Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений Подтягивание Юн. Дев. «5» 8 19 «4» 5 15 «3» 4 11	Подтягивание, в сумме 20раз.
27,28		Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений Пресс за 1мин. Юн. Дев. «5» 53 46 «4» 43 35	Сгибание разгибание рук в упоре. 3x15раз.

29,30		Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Челночный бег. Юн Дев. «5» 8,8 9,8 «4» 9,2 10,2 «3» 9,6 10,6	Комплекс упр. на развитие гибкости.
31,32		Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная Отжимание на брусьях. Юн. 7 – 5 - 4 Приседан. на ноге. Юн 10 – 8 - 6 Дев. 8 – 6 - 4	Выполнение УГГ 15мин.
33,34	Лыжная подготовка.	Основы знаний	ТБ. на уроках лыжной подготовки. Правила ухода за лыжами. Подготовка лыж к занятиям. Оказание первой помощи при обморожении.	Знать технику безопасности.	Читать инструкцию.
35,36	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на	Дозировка индивидуальная	Верхняя и нижняя передача над собой.

			определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или		
37,38		Техника забегания ёлочкой.	Подъём ёлочкой. Прохождение дистанции 2км-3 км.	Уметь демонстрировать.	Уметь демонстрировать.
39,40		Техника верхних передач.	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой.	Уметь выполнять.	Верхняя передача от стены. Доз ./ индив.
41,42		Техника передвижения одновременным и скользящим ходом.	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	Корректировка техники	Уметь демонстрировать.
43,44		Техника нижних и верхних передач.	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху	Корректировка техники.	Имитация верхнего приёма мяча.

			двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой.		
45,46		Техника передвижения од-новременных ходов.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3-4км.	Демонстрировать и корректировать техн.	УГГ-15мин.
47,48		Подача мяча.	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Корректир-овка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Подача в стену и приём мяча. 15 мин.
49,50		Техника передвижения скользящ. шагом.	Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3-4км.	Уметь корректировать технику.	Имитация на месте 15мин.
51,52		Передача мяча в движении.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Учебная игра.	Уметь выполнять передачи в движении.	Подача мяча верхняя, нижняя, боковая.
53	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по	Уметь демонстрировать физические кондиции	Нижняя подача мяча в

			пересеченной местности с преодолением препятствий		стену. 15мин.
54		Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега 100м. Юн. Дев. «5» 15,0 «4» 16,5 17,5	Комплекс упр. на развитие ловкости.
55		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиц. 300м. Юн. Дев. «5» 53,0 1,00 «4» 1,00 1,06	Прыжки с подтягиванием колен к груди. 20раз.
56		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжки с подтягиванием колен к груди.- 10мин.
57		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров. Юн. Дев. «5» 4,00 4,20 «4» 4,15 5,00 «3» 4,25 5,20	Пресс 3*20раз.
58		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Скакалка 14мин.
59	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разбег	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упр. Спец. беговые упр. Бег с максимальной скоростью 3 x 70 метр.	30м Юн. Дев «5» 5,3 5,4 «4» 5,5 5,9	Упр. на развитие быстроты.

			Максимально быстрый бег на месте сериями (15 – 20 сек).	«3» 6,2 6,5	
60		Высокий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Комплекс упр на развитие гибкости.
61		Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Метание мяча на дальность.
62		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	60м. Юн. Дев. «5» 9,4 10,2 «4» 10,2 10,4 «3» 11,0 11,2	Комплекс упр. на профил. близорукости.
63		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.	200м. Юн. Дев. «5» 35,5 36,0 «4» 36,0 36,5 «3» 36,5 37,0	Комплекс упр. на профил. плоскостопия.
64		Метание.	ОРУ с теннисным мячом. Спец беговые упр. Разнообразные прыжки и многоскоки. Толкание и бросок набивного мяча. 2 кг.(м) 1 кг. (д)		Метание мягкого мяча в цель.
65		Метание мяча на дальность с отскока.	ОРУ. Спец. беговые упр. Прыжковые упр. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с разбега.	Метание мяча. Юн. Дев. «5» 39 26 «4» 31 19 «3» 23 16	Утренний бег 15 мин.
66		Метание мяча	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.	Уметь демонстрировать	Закаливаю

		на дальность.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	ать финальное усилие.	щие процедуры.
67		Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Комплекс упр. на пресс.
68		Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Закаливающие утренние процедуры.

Календарно – тематическое планирование 8 КЛАСС

Номер урока	Содержание курса	Дата проведения
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения	
2	Беговые упражнения. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением	
3	Техника спринтерского бега	
4	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	
5	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	
6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гладкого равномерного бега	
7	Техника метания малого мяча на дальность	
8	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	
9	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	
10	Техника нижней боковой подачи	
11	Совершенствование техника приема и передачи мяча	

12	Совершенствование техника приема и передачи мяча	
13	Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	
14	Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол	
15	Техника верхней прямой подачи	
16	Техника верхней прямой подачи	
17	Игра в волейбол по правилам	
18	Игра в волейбол по правилам	
19.1	ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование техники кувырка вперед и назад различными способами, стойки на лопатках и гимнастического моста	
20.2	Совершенствование техники кувырка вперед и назад различными способами, стойки на лопатках и гимнастического моста	
21.3	Акробатическая комбинация из изученных элементов	
22.4	Акробатическая комбинация из изученных элементов	
23.5	Акробатическая комбинация из изученных элементов	
24.6	техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки)	
25.7	техника опорного прыжка согнув ноги(мальчики); техника опорного прыжка ноги врозь (девочки)	
26.8	Упражнения с прикладной направленностью	
27.9	Упражнения с прикладной направленностью	
28 .10	Упражнения с прикладной направленностью	
29 .11	Развитие гибкости	
30 .12	Развитие гибкости	
31. 13	Лазание по канату, упражнения в равновесии.	
32.14	Лазание по канату, упражнения в равновесии.	
33.1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	
34.2	Повторение ранее изученных лыжных ходов	
35.3	Повторение ранее изученных лыжных ходов	
36.4	Техника одновременного одношажного хода	
37.5	Техника одновременного одношажного хода	
38.6	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	
39.7	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода	
40.8	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	
41.9	Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом	
42.10	Техника торможения упором	
43.11	Техника торможения упором	
44.12	Техника поворота упором	
45.13	Техника поворота упором	
46.14	Техника ловли мяча после отскока от пола	
47.15	Техника ловли мяча после отскока от пола	
48.16	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после	

	ведения	
49.17	Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	
50.18	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	
51.19	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	
52.20	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	
53.1	ТБ на уроке спортивных игр. Ведение дневника самонаблюдения	
54.2	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	
55.3	Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команд	
56.4	Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команд	
57.5	Технико-тактические действия игроков обороняющейся и атакующей команд	
58.6	Игра в баскетбол по правилам	
59.7	Игра в баскетбол по правилам	
60.8	Игра в баскетбол по правилам	
61.9	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	
62.10	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	
63.11	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	
64.12	Техника спринтерского бега	
65.13	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега	
66.14	Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции	
67.15	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гладкого равномерного бега	
68.16	Техника метания малого мяча на дальность	

9 класс КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ у р о к а	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1		
2	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1		
3	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1		
4	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места.	1		

		Медленный бег 5 мин.			
5	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1		
6	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1		
7	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1		
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1		
9	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1		
10	10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	8		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
12	2	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
13	3	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
14	4	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
15	5	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1		
16	6	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1		
17	7	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1		
18	8	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе», Игры с элементами волейбола	1		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	14		
19	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
20	2	Кувырки вперед и назад.	1		
21	3	Лазанье по канату в три приема.	1		
22	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		

23	5	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1		
24	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
25	7	Лазанье по канату	1		
26	8	Акробатические упражнения	1		
27	9	Акробатическая комбинация	1		
28	1 0	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1		
29	1 1	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1		
30	1 2	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1		
31	1 3	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1		
32	1 4	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20		
33	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1		
34	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
35	3	Попеременный двухшажный ход	1		
36	4	Повороты переступанием в движении	1		
37	5	Подъем в гору скользящим шагом	1		
38	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
39	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
40	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1		
41	9	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	1		
42	1 0	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	1		
43	1 1	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1		
44	1 2	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1		
45	1 3	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
46	1 4	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
47	1 5	Коньковый ход. Эстафеты	1		
48	1 6	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
49	1 7	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
50	1	Торможение и поворот упором	1		

	8				
51	1 9	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
52	2 0	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
53	1	Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	1		
54	2	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1		
55	3	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
56	4	Прямой нападающий удар при встречных передачах Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		
59	5	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
60	6	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8		
61	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 30 м, 100м.	1		
62	2	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1		
63	3	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	1		
64	4	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
65	5	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
66	6	Учёт по метанию мяча на дальность.	1		
67	7	Эстафеты с предметами	1		
68	8	Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1		