Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 5»
Петропавловск - Камчатского городского округа
683015, г. Петропавловск-Камчатский ул. Кирова, 4 тел. 24-25-45; 24-22-95
School5_PKGO_41@ kamgov.ru

Расссмотрено

Педагогическим советом
МБОУ «Основная школа № 5»
протокол от 30.08.2022 № 16

Рыкова Ирина Васильевна

Подписано цифровой подписью: Рыкова Ирина Васильевна
DN: c=RU, st=Камчатский край, l=Петропавловск-Камчатский, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 5" ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, 1.2.643.100.3=120B30343132363630393933 31, 1.2.643.3.131.1.1=120C34313031303139363 5323939, email=school5_pkgo_41@mail.ru, givenName=Ирина Васильевна, sn=Рыкова, cn=Рыкова Ирина Васильевна
Дата: 2022.11.19 18:23:49 +12'00'

"Утверждаю"

директор МБОУ "Основная школа № 5"
_____ И.В. Рыкова
" 30 " августа 2022г.
Приказ № 152

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 6-9 класса под редакцией В. И. Ляха

Разработала Щукина Любовь Трофимовна

2022 – 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-6-7 классов,8-9 классов разработана на основе:
Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемых результатов основного общего образования. Примерной образовательной программы основного общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». (М.Я. Виленский –М.: «Просвещение», 2015; В.И. Лях-М.: «Просвещение», 2018)

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

1. Федеральный закон от 29.12 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, пп.9, 10).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2014 № 1089. (в редакции от 23. 06. 2015г.)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1576 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373»
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 08.05.2019 N 233 «О внесении изменений в федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
5. Основная образовательная программа МБОУ «Основная школа №5» ПКГО
6. Программа воспитания МБОУ «Основная школа №5» ПКГО на 2021-2025 годы
7. Учебный план МБОУ «Основная школа №5» ПКГО.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, котором направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются

физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психически свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

-уроки физической культуры;

-физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;

-самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания)

В основной школе уроки физической культуры делятся на: образовательно-познавательной направленностью; образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в

процессе выполнения разных физических упражнений. Структура и содержание учебного предмета включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Целью изучения физической культуры на ступени основного общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 68 ч, в 7 классе — 62 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 66 ч.

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые личностные результаты:

-Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

-Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

-Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

-Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

-Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

-Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

-Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

-Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты.

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

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

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия.

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

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

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

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

-формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

Школьный урок

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства, наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

• инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Планируемые результаты освоения программы по разделам предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

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

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (вдлину и высоту);
• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Выпускник получит возможность научиться:
• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Блоки программы	Программное содержание
	Знание о физической культуре
История физической культуры.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия).	Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека.	Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической *культурой.*	Способы двигательной (физкультурной) деятельности
	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой.	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

	Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.* Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). *Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. *Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. *Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка.	Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности.	Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики.	Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика.	Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжная подготовка (лыжные гонки).	Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол.	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол	Развитие быстроты, силы, выносливости.
Волейбол	Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование 5-7 классы

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Основы знаний (в процессе урока)		
	История физической культуры. Олимпийские игры древности. Воз рождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История за рождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в Рос сии (СССР). Вы дающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
	Физическая культура человека		Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий		Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.

	по коррекции осанки и телосложения.		Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки раз личных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Определяют содержание и направленность физических упражнений во время самостоятельных занятий, составляют комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, приобретают умение подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный

			инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют и выполняют комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
	Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.		Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дне ник самоконтроля.
	Первая помощь и самопомощь вовремя занятий физической культурой и спортом.		В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Обосновывают правильный выбор одежды и обуви в зависимости от времени года и погоды.
2.	Двигательные умения и навыки		

	Лёгкая атлетика	20	
	Беговые упражнения		*Овладение техникой спринтерского бега:* Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. *Овладение техникой длительного бега:* Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития со ответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Прыжковые упражнения		*Овладение техникой прыжка в длину:* Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. *Овладение техникой прыжка в высоту:* Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Метание малого мяча.		*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:* Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе сов местного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Развитие выносливости.		Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
	Развитие скоростно-силовых способностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	Развитие скоростных способностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
	Знания о физической культуре.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.

			Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
	Овладение организаторскими умениями.		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и про водить соревнования. Оказывают по мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
	Гимнастика: 5кл.-	11	

	6кл.	10	
	7кл.	10	
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнения.
	Организующие команды и приёмы.		*Освоение строевых упражнений:* Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)		Описывают технику обще развивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из тех числа разученных упражнений.
	Опорные прыжки		*Освоение опорных прыжков:* Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Акробатические упражнения и комбинации.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	Развитие координационных способностей.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.

	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	Развитие гибкости.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
	Знания о физической культуре.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Овладение организаторскими умениями.		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований .
	Баскетбол: 5кл. 6кл. 7кл.	11 6 6	

	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ловли и передач мяча		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники ведения мяча		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстника ми в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой бросков мяча		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение индивидуальной техники защиты		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,

	психомоторных способностей.		осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство актив нового отдыха.
Волейбол: 5кл. 6кл. 7кл.		7 9 7	
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники приёма и передач мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстро та реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
	Развитие выносливости.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
	Освоение техники нижней прямой подачи.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники прямого нападающего удара.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Знания о спортивной игре.		Овладевают терминологией, от носящейся к избранной спортивной

			игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.		Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Овладение организаторскими умениями.		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
	Футбол: 6кл. 7кл.	5 5	
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, что бы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

			техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой ударов поворотам.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

			тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
Лыжная подготовка (лыжные гонки)		20	
	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
	Освоение техники лыжных ходов.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

			техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Осуществляют лыжные прогулки в оздоровительных целях и для повышения функциональных возможностей
	Знания.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и трав мах
3.	Развитие двигательных способностей (в процессе урока)		
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.

	(подвижных перемен)		Оценивают свою силу по приведённым показателям. Оценивают свою силу по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям . Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

Тематическое планирование 8-9 классы

№ п/п	Содержание программного материала	Кол-во часов	Виды учебной деятельности
1.	Что вам надо знать (в процессе)		
	Физическое развитие человека		Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

			Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма. Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.
	Самонаблюдение и самоконтроль.		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности, физического развития, планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями
	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью . Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).		Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок
	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.		Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих

			процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур.
	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.		Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые трав мы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.
	Совершенствование физических способностей.		Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.
	Адаптивная физическая культура.		Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Применяют комплексы упражнений лечебной физической культуры в зависимости от индивидуальных отклонений в типах осанки, при нарушении центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости
	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с

			трудовой деятельностью человека.
	История возникновения и формирования физической культуры.		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)		Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский пери од раз вития олимпийского движения в России.
	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»
2.	Базовые виды спорта школьной программы		
	Баскетбол: 8кл. 9кл.	8 7	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

			безопасности.
	Освоение ловли и передач мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники ведения мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой бросков мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение индивидуальной техники защиты.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

			безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.

Футбол: 8кл. 9кл.		6 6	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники ведения мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой ударов поворотам.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

			безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игры.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора

			одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.
Волейбол: 8кл. 9кл.		7 7	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Освоение техники приёма и передач мяча.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на

			открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
	Развитие координационных способностей* (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).		Используют игровые упражнения для раз вития названных координационных способностей.
	Развитие выносливости.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.		Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
	Освоение техники нижней прямой подачи.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.

	Освоение техники прямого нападающего удара.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Освоение тактики игр.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
	Знания о спортивной игре.		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.

	Самостоятельные занятия.		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Овладение организаторскими умениями.		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
Гимнастика: 8кл. 9кл.		8 9	
	Освоение строевых упражнений		Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Освоение опорных прыжков.		Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
	Освоение акробатических упражнений.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
	Развитие координационных способностей.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для

			развития названных координационных способностей.
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
	Развитие скоростно-силовых способностей.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
	Развитие гибкости.		Используют данные упражнения для развития гибкости.
	Знания о физической культуре.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
	Самостоятельные занятия.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Овладение организаторскими умениями.		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира от деления. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
	Лёгкая атлетика	20	

	Овладение техникой спринтерского бега.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой прыжка в длину.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

	Овладение техникой прыжка в высоту.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
	Развитие скоростно-силовых способностей.		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

	Знания о физической культуре.		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
	Самостоятельные занятия.		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Овладение организаторскими умениями.		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	20	
	Освоение техники лыжных ходов.		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в

			зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
	Знания.		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
3.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		
	Утренняя гимнастика.		Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
	Выбирайте виды спорта.		Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности.
	Тренировку начинаем с разминки.		Составляют комплекс упражнений для общей разминки.
	Повышайте физическую подготовленность.		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях.

			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
Знания о физической культуре. Легкая атлетика				
1.	02.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения
2	06.09		1	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений
3.	09.09		1	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег
4.	13.09		1	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м
5. 6.	16.09 20.09		2	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции
7.	23.09		1	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча
8.	27.09		1	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель
9.	30.09		1	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места
10.	04.10		1	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике
Спортивные игры (волейбол)				
11.	07.10		1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП
12.	11.10		1	Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.
13.	14.10		1	Прием и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей

14.	18.10		1	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей
15.	21.10		1	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей
16. 17.	01.11 04.11		2	Тактика игры. Развитие физических качеств
Гимнастика с элементами акробатики				
18.	08.11		1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей
19.	11.11		1	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.
20.	15.11		1	Акробатические упражнения. Развитие гибкости
21.	18.11		1	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы
22.	22.11		1	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.
23.	25.11		1	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
24. 25.	29.11 02.12		2	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
26.	06.12		1	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок
27. 28.	09.12 13.12		2	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств
Спортивные игры (баскетбол)				
29.	16.12		1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей
30.	20.12		1	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей
31. 32.	23.12 27.12		2	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей
Лыжная подготовка				
33.	06.01		2	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг
34.	13.01		2	Скользящий шаг. Поворот переступанием
35. 36.	20.01		2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости
37.	27.01		2	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости

38.				
39. 40.	03.02		2	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета
41. 42.	10.02		2	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта
43. 44.	17.02		2	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости
45. 46.	24.03		2	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости
47. 48.	03.03		2	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости
49. 50.	10.03		2	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.
51. 52.	17.03		2	Контрольный урок по лыжной подготовке.
Спортивные игры (баскетбол)				
53.	04.04		1	Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей
54.	07.04		1	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей
55.	11.04		1	Бросок мяча. Развитие координационных качеств
56.	14.04		1	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств
57. 58.	18.04 21.04		2	Игровые задания. Развитие физических качеств
59.	25.04		1	Игровые задания
Легкая атлетика				
60.	28.04		1	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости
61.	02.05		1	Эстафетный бег. Развитие выносливости
62.	05.05		1	Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости
63.	09.05		1	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м
64.	12.05		1	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча
65.	16.05		1	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.

66.	19.05		1	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча
67.	23.05		1	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега
68.	26.05		1	Сдача зачетов по физической подготовке
69.	резерв		1	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств(резерв)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
Знания о физической культуре. Легкая атлетика				
1.	03.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	07.09		1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м
3.	10.09		1	Тестирование бега на 60 и 300 м. Техника старта с опорой на одну руку
4.	14.09		1	Техника метания мяча на дальность
5.	17.09		1	Тестирование метания мяча на дальность
6.	21.09		1	Спринтерский бег. Эстафетный бег
7.	24.09		1	Тестирование прыжка в длину с разбега
8.	28.09		1	Тестирование бега на 1000 м
9.	01.10		1	Тестирование прыжка в длину с места
10.	05.10		1	Броски малого мяча на точность
Спортивные игры (футбол)				
11.	08.10		1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Техника ведения мяча ногами
12.	12.10		1	Спортивная игра «Футбол»
14.	15.10		1	Техника ударов по катящемуся мячу ногой
15.	19.10		1	Жонглирование мячом ногами
16.	22.10		1	Контрольный урок по теме «Футбол»

Гимнастика с элементами акробатики				
17.	02.11		1	Техника безопасности на уроках гимнастики.
18.	05.11		1	Строевые упражнения и акробатические комбинации
19.	09.11		1	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
20. 21.	12.11 16.11		2	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
22.	19.11		1	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги
23.	23.11		1	Опорный прыжок.
24.	26.11		1	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»
25.	30.11		1	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)
26.	03.11		1	Ритмическая гимнастика и ОФП
Спортивные игры (баскетбол)				
27.	07.12		1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Броски мяча в корзину
28.	10.12		1	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча
29.	14.12		1	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.
30.	17.12		1	Тактические действия
31.	21.12		1	Игра по правилам
32.	24.12		1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
Лыжная подготовка				
33. 34.	11.01		2	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход
35. 36.	18.01		2	Одновременный бесшажный ход
37.	25.01		1	Одновременный одношажный ход.
38.	25.01		1	Чередование различных лыжных ходов
39. 40.	01.02		2	Повороты переступанием и прыжком на лыжах
41. 42.	08.02		2	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах
43.	15.02		1	Торможение и поворот «упором»
44.	15.02		1	Преодоление небольших трамплинов

45.	15.03		1	Подъемы на склон и спуски со склона
46. 47.	22.02		2	Прохождение дистанции 2 км
48. 49.	08.03		2	Прохождение дистанции 3 км
50.	15.03		1	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»
Спортивные игры (волейбол)				
51.	01.04		1	Передача мяча сверху двумя руками
52.	05.04		1	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
53.	08.04			Прием мяча снизу, нижние подачи
54.	12.04		1	Передачи и приемы мяча после передвижения
55.	15.04		1	Верхняя прямая подача
56.	19.04		1	Игровые задания
57. 58.	22.04 26.04		2	Тактические действия. Игра по правилам
59.	29.04		1	Контрольный урок по теме «Волейбол»
Легкая атлетика				
60.	03.05		1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
61.	06.05		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
62.	10.05		1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м
63.	13.05		1	Тестирование бега на 60 м
64.	17.05		1	Тестирование метания малого мяча на дальность
65.	20.05		1	Тестирование бега на 300 м
66.	24.05		1	Тестирование бега на время 1000 м
67.	27.05		1	Эстафетный бег. Тестирование бега на 1500 м.
68.	30.05		1	Эстафеты с элементами спортивных игр
69.	резерв		1	Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
Знания о физической культуре. Легкая атлетика				
1.	03.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры
2	07.09		1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м
3.	10.09		1	Тестирование бега на 60 и 300 м. Техника старта с опорой на одну руку
4.	14.09		1	Спринтерский бег. Техника метания мяча на дальность.
5.	17.09		1	Тестирование метания мяча на дальность
6.	21.09		1	Спринтерский бег. Эстафетный бег
7.	24.09		1	Техника прыжка в длину с разбега. Броски малого мяча на точность
8.	28.09		1	Тестирование прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости
9.	01.10		1	Тестирование бега на 1000 м
10.	05.10-08.10		1	Тестирование прыжка в длину с места Преодоление легкоатлетической полосы препятствий
Спортивные игры (футбол)				
11.	12.10		1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Техника ведения мяча ногами
12.	15.10		1	Техника ударов по катящемуся мячу ногой
13.	19.10		1	Жонглирование мячом ногами
14.	22.10		2	Спортивная игра «Футбол»
Гимнастика с элементами акробатики				
15.	02.11		1	Техника безопасности на уроках гимнастики.
16.	05.11		1	Прыжки с высоты, акробатические комбинации
17.	09.11		1	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
18.	12.11		1	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине
19.	16.11		1	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги

20.	19.11		1	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь
21.	23.11		1	Опорные прыжки
22.	26.11		1	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».
23. 24.	30.11- 03.12		2	Ритмическая гимнастика и ОФП
Спортивные игры (баскетбол)				
25.	07.12		1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча
26.	10.12		1	Броски мяча в баскетбольную корзину
27.	14.12		1	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча
28.	17.12		1	Броски мяча в баскетбольную корзину. Игра по правилам
29.	21.12		1	Тактические действия
30.	24.12		1	Игра по правилам, вбрасывание мяча
Лыжная подготовка				
31. 32.	11.01		2	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход
33. 34.	18.01		2	Одновременный бесшажный ход
35. 36.	25.01		2	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости
37.	01.02		1	Чередование различных лыжных ходов
38.	01.02		1	Повороты переступанием и прыжком на лыжах
39. 40.	08.02		2	Преодоление естественных препятствий на лыжах
41. 42.	15.02		2	Торможение и поворот «упором»
43.	15.03		1	Преодоление небольших трамплинов
44. 45.	22.02		2	Подъемы на склон и спуски со склона

46. 47.	01.03		2	Прохождение дистанции 2 км
48. 49.	08.03		2	Прохождение дистанции 3 км
50.	15.03		1	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»
Спортивные игры (волейбол)				
51.	01.04		1	Передача мяча сверху двумя руками сверху в прыжке
52.	05.04		1	Передача, мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
53.	08.04		1	Прием мяча снизу, нижние, подачи
54.	12.04		1	Прямой нападающий удар
55.	15.04		1	Подачи и удары
56.	19.04		1	Тактические действия
57.	22.04		1	Контрольный урок по теме «Волейбол»
Легкая атлетика				
58.	26.04		1	Полоса препятствий. Тестирование прыжка в длину с места
59.	29.04		1	Тестирование подтягивания. Полоса препятствий
60.	03.05		1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»
61.	06.05		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
62.	10.05		1	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м
63.	13.05		1	Тестирование бега на 60 м. Тестирование метания мяча на дальность
64.	17.05		1	Тестирование бега на 1500 и 2000 м
65.	20.05		1	Тестирование бега на 300 м. Эстафетный бег
66.	24.05		1	Тестирование бега на 1000 м
67.	27.05		1	Эстафеты с элементами спортивных игр
68.	резерв		1	Эстафеты с элементами спортивных игр
69-70	резерв		2	Подвижные и спортивные игры

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
Знания о физической культуре. Легкая атлетика				
1.	02.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Тестирование бега на 100 м
2	07.09		1	Бег на короткие дистанции
3.	09.09		1	Техника метания мяча на дальность с разбега
4.	14.09		1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
5.	16.09		1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
6.	21.09		1	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»
7.	23.09		1	Равномерный бег. Развитие выносливости Тестирование прыжка в длину с разбега
8.	28.09		1	Броски малого мяча на точность
9.	30.09		1	Прохождение легкоатлетической полосы
10.	05.10		1	Равномерный бег. Развитие выносливости
Спортивные игры (футбол)				
11.	07.10		1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы
12.	12.10		1	Удары по мячу подъемом ноги. Удар по мячу серединой лба.
13.	14.10		1	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги
14.	19.10		1	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу
15. 16.	21.10		2	Футбольные упражнения с мячом
Гимнастика с элементами акробатики				
17.	02.11		1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега

18.	04.11		1	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь
19.	09.11		1	Акробатические комбинации
20.	11.11		1	Стойка на голове и руках
21.	16.11		1	Подъем переворотом на невысокой перекладине
22.	18.11		1	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»
23.	23.11		1	Опорный прыжок боком с поворотом
24.	25.11		1	Опорный прыжок
Спортивные игры (баскетбол)				
25.	30.11		1	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину
26.	02.12		1	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину
27.	07.12		1	Штрафные броски
28.	09.12		1	Вырывание и выбивание мяча
29	14.12		1	Перехват мяча
30.	16.12		1	Нападение и защита
31.	21.12		1	Игра по правилам
32.	23.12		1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
Лыжная подготовка				
33. 34.	13.01		2	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход
35. 36	20.01		2	Одновременный бесшажный ход
37. 38.	27.01		2	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)
39. 40	03.02		2	Чередование различных лыжных ходов
41. 44.	10.02-17.02		4	Коньковый ход на лыжах
45. 46.	24.02		2	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием.
47.	03.03		2	Прохождение дистанции 2,5 км

48.				
49. 50.	10.03		2	Прохождение дистанции 3 км
51. 52.	17.03		2	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»
Спортивные игры (волейбол)				
52.	05.04		1	Передача мяча сверху двумя руками
53.	07.04		1	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке и назад
54.	12.04		1	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
55.	14.04		1	Прямой нападающий удар
56.	19.04		1	Отбивание мяча кулаком через сетку
57.	21.04		1	Тактические действия. Игра по правилам
58.	26.04		1	Контрольный урок по теме «Волейбол»
Легкая атлетика				
59.	28.04		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели
60.	03.05		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
61.	05.05		1	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»
62.	10.05		1	Тестирование метания малого мяча на дальность с разбега
63.	12.05		1	Тестирование прыжка в длину с места
64.	17.05		1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м Развитие выносливости
65.	19.05		1	Эстафетный бег Равномерный бег. Развитие выносливости
66. 67.	24.05- 26.05		2	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка
69-68	резерв		2	Равномерный бег. Развитие выносливости (резерв)
70.	резерв		1	Эстафеты с элементами спортивных игр (резерв)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема урока
Название раздела				
Знания о физической культуре. Легкая атлетика				
1.	03.09		1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бег на короткие дистанции
2	08.09		1	Тестирование бега на 100 м. Равномерный бег. Развитие выносливости
3.	10.09		1	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 х 10 м
4.	15.09		1	Техника метания мяча на дальность с разбега
5.	15.09		1	Тестирование метания мяча на дальность с разбега
6.	17.09		1	Тестирование бега на 2000 и 3000 м
7.	22.09		1	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги»
8.	24.09		1	Тестирование прыжка в длину с разбега
9.	29.09		1	Броски малого мяча на точность
10.	01.10		1	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий
Спортивные игры (футбол)				
11.	06.10		1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы
12.	08.10		1	Удары по летящему мячу подъемом ноги
13.	13.10		1	Удары по катящемуся и летящему мячу
14.	15.10		1	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
15.	20.10		1	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью
16.	22.10		1	Контрольный урок по теме «Футбол»
Гимнастика с элементами акробатики				
17.	03.11		1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Длинный кувырок с разбега

18.	05.11		1	Стойка на голове и руках
19. 20.	10.11- 12.11		2	Акробатические комбинации
21.	17.11		1	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине
22.	19.11		1	Подъем переворотом махом и подъем силой
23.	24.11		1	Опорные прыжки
24.	26.11		1	Опорный прыжок боком
25.	01.12		1	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»
Спортивные игры (баскетбол)				
26.	03.12		1	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.
27.	08.12		1	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину
28.	10.12		1	Штрафные броски. Игра по правилам
29.	15.12		1	Вырывание и выбивание мяча
30.	17.12		1	Перехват мяча. Игра по правилам
31.	22.12		1	Нападение и защита
32.	24.12		1	Контрольный урок по теме «Баскетбол»
Лыжная подготовка				
33. 34.	12.01		2	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход
35. 36	19.12		2	Попеременный четырехшажный ход
37. 38.	26.01		2	Переход с попеременных ходов на одновременные
39. 40	02.02		2	Чередование различных лыжных ходов
41. 44.	09.01- 16.02		4	Коньковый ход на лыжах
45. 46.	23.02		2	Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием.
47.	02.03		2	Торможение боковым соскальзыванием

48.				
49. 50.	09.03		2	Прохождение дистанции 3 км
51. 52.	16.03		2	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»
Спортивные игры (волейбол)				
52.	01.04		1	Передача мяча сверху двумя руками
53.	06.04		1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад
54.	08.04		1	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи
55.	13.04		1	Сложно координационные волейбольные упражнения
56.	15.04		1	Прямой нападающий удар. Блокирование
57.	20.04		1	Тактические действия. Игра по правилам
58.	22.04		1	Контрольный урок по теме «Волейбол»
Легкая атлетика				
59.	27.04		1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели
60.	29.04		1	Прыжки в высоту
61.	04.05		1	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»
62.	06.05		1	Тестирование челночного бега 3 х 10 м и бега на 60 м с низкого старта
63.	11.05		1	Тестирование метания малого мяча на дальность с разбега
64.	13.05		1	Тестирование в длину прыжок с разбега
65.	18.05		1	Тестирование бег на 2000 и 3000 м
66.	20.05		1	Эстафетный бег
67-68	25.05- 27.05		2	Равномерный бег. Развитие выносливости
69- 70.	резерв		2	Эстафеты с элементами спортивных игр (резерв)

ПЕРЕЧЕНЬ МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Учитель:

1. Виленский М.Я. Физическая культура: 5,6,7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015;

2. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях-6-е изд.- М.: Просвещение,2018;

3. *Лях В.*И. Физическая культура тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях 3-е изд .– М. : Просвещение 2015;

4.*Виленский М.*Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7: пособие для учителей общеобразовательных организаций – 2-е изд. – М.: Просвещение 2017;

5.Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре для 9класса. М.:- «Вако»2017;

6. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре для 8класса. М.:- «Вако»2016;

7. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре для 7класса. М.:- «Вако»2015;

8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре для 6класса. М.:- «Вако»2016;

9. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре для 5класса. М.:- «Вако»2015;

Ученик:

1. Виленский М.Я. Физическая культура: 5,6,7 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленского. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2015;

2. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях-6-е изд.- М.: Просвещение,2018;