

Приложение к основной образовательной  
программе основного общего образования  
(утверждена приказом от 25.08. 2022 № 285-О)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Физическая культура»**  
**6-9 классы**  
**на 2022-2023 учебный год**

город Покачи

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

*Целью* школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 420 часов, из расчета 3 часа в неделю с 5 по 9 класс. В соответствии с ФГОС на преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 105 часов ежегодно с 5 по 6 класс и по 2 часа с 7 по 9 класс.

### **Общая характеристика предмета**

Ориентируясь на решение задач образования предмет «Физическая культура» направлен на:

- реализацию принципа вариативности, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов физкультурной деятельности;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;

- расширение межпредметных связей;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **УМК:**

Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2016.

Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И.Лях–М. «Просвещение», 2015.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:

Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы:

«История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

**В области эстетической культуры:**

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

**В области коммуникативной культуры:**

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

**В области физической культуры:**

-владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;

-владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

**В области познавательной культуры:**

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

**В области нравственной культуры:**

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека; постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;
- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;
- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей ;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 6 класс

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе



лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (*мальчики*); упражнения на разновысоких брусьях (*девочки*). Упражнения общей физической подготовки.

### ***Легкая атлетика.***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

### ***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### ***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные

ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной

гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Легкая атлетика.***

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Спортивные игры.***

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### ***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и

их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий

равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

#### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

#### *Лыжная подготовка*

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

### **9 класс**

#### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

#### **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.*

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными

шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

### ***Лыжная подготовка***

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Календарно-тематическое планирование 6 класс

п/ №	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Встречная эстафета. Бег до 5 мин.	1		
2	Эстафеты. Бег 500 м.	1		
3	Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
4	Прыжки в длину с места (зачет). Кросс до 15 минут	1		
5	Метание мяча 150г на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м	1		
6	Бег 2000м. Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
7	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1		
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Кроссовая подготовка.	1		
9	Челночный бег 3х10 м. Кроссовая подготовка.	1		
10	Поднимание туловища за 1 мин. Кроссовая подготовка	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	12		
11	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1		
12	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1		
13	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1		
14	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1		
15	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
16	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1		
17	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1		
18	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1		
19	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1		
20	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1		
21	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1		
22	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	18		
23	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1		
24	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат(д)	1		
26	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		



27	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1		
28	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1		
29	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1		
30	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1		
31	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1		
31	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1		
33	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1		
34	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1		
35	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1		
36	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1		
37	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1		
38	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1		
39	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1		
40	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>		
41	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1		
42	Скользкий шаг без палок и с палками.	1		
43	Попеременный двухшажный ход	1		
44	Повороты переступанием в движении	1		
45	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
46	Одновременный двухшажный ход	1		
47	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1		
48	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1		
49	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1		
50	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – (мал), 1 км – девочки.	1		
51	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом.	1		
52	Подъем в гору скользким шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1		
53	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
54	Подъем в гору скользким шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1		
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
56	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
57	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
58	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>4</b>		
59	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		
60	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
61	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
62	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА</b>	<b>8</b>		
63	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Разучить технику прыжка в	1		

	высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка».			
64	Бег на 60 м. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега.	1		
65	Зачетный урок. Челночный бег 3x10м.	1		
66	Метание мяча 150г. Встречные эстафеты с предметами.	1		
67	Прыжки в длину с места, метание мяча.	1		
68	Медленный бег до 5 мин. Развитие выносливости	1		
69	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1		
70	Кроссовая подготовка. Правила при купании в открытых водоемах	1		

Зачетный урок «Челночный бег 3x10 м».

Календарно-тематическое планирование 7 класс

п/№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10		
1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Встречная эстафета. Бег до 5 мин.	1		
2	Эстафеты. Бег 500 м.	1		
3	Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
4	Прыжки в длину с места (зачет). Кросс до 15 минут	1		
5	Метание мяча 150г на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м	1		
6	Бег 2000м. Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
7	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1		
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Кроссовая подготовка.	1		
9	Челночный бег3х10 м. Кроссовая подготовка.	1		
10	Поднимание туловища за 1 мин. Кроссовая подготовка	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	12		
11	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Встречная эстафета. Бег до 5 мин.	1		
12	Эстафеты. Бег 500 м.	1		
13	Бег 60 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1		
14	Прыжки в длину с места (зачет). Кросс до 15 минут	1		
15	Метание мяча 150г на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м	1		
16	Бег 2000м. Эстафеты, старт из различных исходных положений	1		
17	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1		
18	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Кроссовая подготовка.	1		
19	Челночный бег3х10 м. Кроссовая подготовка.	1		
20	Поднимание туловища за 1 мин. Кроссовая подготовка	1		
21	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Встречная эстафета. Бег до 5 мин.	1		
22	Эстафеты. Бег 500 м.	1		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	18		
23	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1		
24	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1		
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат(д)	1		
26	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1		
27	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1		
28	Передвижение в вися, махом назад соскок (м); махом назад соскок с	1		

	поворотом (д)			
29	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1		
30	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1		
31	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1		
31	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1		
33	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1		
34	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1		
35	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1		
36	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1		
37	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1		
38	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1		
39	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1		
40	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>		
41	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1		
42	Скользящий шаг без палок и с палками.	1		
43	Попеременный двухшажный ход	1		
44	Повороты переступанием в движении	1		
45	Скользящий шаг без палок и с палками	1		
46	Одновременный двухшажный ход	1		
47	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1		
48	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1		
49	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1		
50	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – (мал), 1 км – девочки.	1		
51	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске плугом.	1		
52	Подъем в гору скольльзящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1		
53	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
54	Подъем в гору скольльзящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1		
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1		
56	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1		
57	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1		
58	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>4</b>		
59	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1		
60	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1		
61	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1		
62	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА</b>	<b>8</b>		
63	ТБ во время занятий легкой атлетикой. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка».	1		
64	Бег на 60 м. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега.	1		
65	Зачетный урок. Челночный бег 3х10м.	1		

66	Метание мяча 150г. Встречные эстафеты с предметами.	1		
67	Прыжки в длину с места, метание мяча.	1		
68	Медленный бег до 5 мин. Развитие выносливости	1		
69	Подтягивание. Бег 1500 м. Итоги за год.	1		
70	Кроссовая подготовка. Правила при купании в открытых водоемах	1		

Зачетный урок «Челночный бег 3х10м»

Календарно-тематическое планирование 8 класс

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>10</b>		
1	Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1		
2	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1		
3	Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Бег 5мин., с ускорениями.	1		
4	Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1		
5	Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1		
6	Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1		
7	Подтягивание. Повторить технику метания мяча с разбега.	1		
8	Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Бег на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1		
9	Прыжок в длину с места – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1		
10	Метание мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>12</b>		
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
13	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1		
14	Поднимание туловища за 1 мин. Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1		
15	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
16	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1		
17	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1		
18	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1		
19	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1		
20	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1		
21	Обучение технике прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача.	1		
22	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.	1		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>18</b>		
23	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1		
24	Кувырки вперед и назад.	1		
25	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
26	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1		

27	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		
28	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1		
29	Совершенствование акробатических упражнений	1		
30	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из вися присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1		
31	Акробатические упражнения	1		
31	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90°(Д)	1		
33	Акробатическая комбинация	1		
34	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (д)	1		
35	Закрепление изученных элементов на снарядах. Упражнения в равновесии.	1		
36	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание.	1		
37	Поднимание туловища за 1 мин.	1		
38	Учёт техники длинного кувырка вперед, кувырка назад в полушпагат.	1		
39	Соединение из 3-4 элементов.	1		
40	Учёт – подтягивание. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1		
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>		
41	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1		
42	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
43	Попеременный двухшажный ход	1		
44	Повороты переступанием в движении	1		
45	Подъем в гору скользким шагом	1		
46	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
47	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
48	Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1		
49	Торможение и поворот упором	1		
50	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
51	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1		
52	Спуски и повороты. Коньковый ход.	1		
53	Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором .	1		
54	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1		
55	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1		
56	Коньковый ход. Эстафеты	1		
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
58	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5км.	1		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>4</b>		
59	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	1		
60	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
61	Учебная игра в баскетбол.	1		
62	Передачи мяча во встречных колоннах.	1		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>8</b>		
63	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.			
64	Зачетный урок. Челночный бег 3x10м. Медленный бег 6мин.	1		
65	Медленный бег до 7мин.	1		
66	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1		
67	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1		
68	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1		
69	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1		
70	Подтягивание. Кроссовая подготовка. Правила при купании в открытом водоеме	1		

Зачетный урок «Челночный бег «3x10м»

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование раздела и тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Легкая атлетика – 10 ч.</b>				
1	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег	1		
2	Бег 60 м. Низкий старт и стартовое ускорение. Финиширование	1		
3	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
4	КУ прыжок в длину. Специальные беговые упражнения	1		
5	Совершенствование прыжка в высоту	1		
6	Прыжок в высоту «перешагиванием»	1		
7	Метание мяча с 4 бросковых шагов на дальность.	1		
8	Метание мяча 150 г. на дальность	1		
9	Челночный бег 3*10 м. Бег в равномерном темпе 15 минут.	1		
10	Бег 3000 м (юн), 2000 м (дев). Развитие выносливости.	1		
<b>Спортивные игры – 8 ч</b>				
11	Инструктаж по ТБ. Бросок двумя руками в прыжке	1		
12	Совершенствование передач, ведение и бросков.	1		
13	Штрафной бросок. Учебная игра	1		
14	Позиционное нападение со сменой мест.	1		
15	Игровые взаимодействия 2х2, 3х3	1		
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1		
17	Штрафной бросок. Позиционные нападения	1		
18	Позиционное нападение и личная защита 2х2, 3х3	1		
<b>Гимнастика-18 ч</b>				
19	Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей.	1		
20	Подъем переворотом силой (юн)	1		
21	Подъем переворотом махом (дев)	1		
22	Развитие силовых способностей	1		
23	Упражнения на высокой перекладине (юн)	1		
24	Упражнения на разновысоких брусьях (дев)	1		
25	Подтягивания. Развитие силовых способностей	1		
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	1		
27	ОРУ с предметами. Эстафеты.	1		
28	Совершенствование опорных прыжков.	1		
29	Совершенствование опорных прыжков	1		
30	Техника исполнения опорного прыжка	1		
31	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1		
32	Из упора присев стойка на голове и руках силой (юн)	1		
33	Длинный кувырок вперед, переворот в сторону	1		
34	Кувырок назад. Упражнение на гимнастическом бревне	1		
35	Комбинация их акробатических элементов	1		
36	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы	1		
<b>Лыжная подготовка – 18 ч</b>				
37	Инструктаж по ТБ. Требования к одежде	1		



38	Совершенствование лыжных ходов.	1		
39	Одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход.	1		
40	Одновременный двухшажный ход	1		
41	Одновременный бесшажный ход. Передвижение на дистанции 2-3 км	1		
42	Одновременный одношажный ход. Передвижение на дистанции 2-3 км	1		
43	Одновременный двухшажный ход. Подъем, торможение и повороты	1		
44	Передвижение на дистанции 2-3 км (дев), 3-4 км (юн)	1		
45	Подъем, спуски, торможения и повороты.	1		
46	Техника спусков в средней стойке	1		
47	Торможение «пругом» при спусках	1		
48	Передвижение коньковым ходом	1		
49	Совершенствование конькового хода	1		
50	Техника конькового хода. Эстафеты с этапов 100 м	1		
51	Лыжные гонки на 3 км (дев) 5 км (юн)	1		
52	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 3 -4 км (дев) 4-5 (юн)	1		
53	Передвижение на дистанции 3-4 км. Развитие выносливости.	1		
54	Передвижение на дистанции 4-5 км. Развитие выносливости.	1		
	<b>Спортивные игры (баскетбол) – 4 ч</b>			
55	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передач, ведение	1		
56	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1		
57	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1		
58	Индивидуальная техника защиты. Учебная игра	1		
	<b>Спортивные игры (волейбол) – 4 ч</b>	1		
59	Передача мяча сверху в прыжке в парах	1		
60	Нападающий удар при встречных передачах			
61	Нападающий удар. Нижняя прямая подача	1		
62	Техника выполнения передачи мяча сверху в прыжке	1		
	<b>Легкая атлетика – 4 ч</b>			
63	Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег	1		
64	Зачетный урок. Бег 60 м. Специальные беговые упражнения	1		
65	Челночный бег 3x10 м. совершенствование прыжков в высоту	1		
66	Прыжок в высоту. Совершенствование метания	1		

Зачетный урок: Челночный бег 3x10м.