
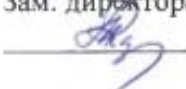


**Муниципальное образовательное учреждение
Семибратовская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрена
Заседание МО протокол № 1
от «27» августа 2020 г.
Согласована
Руководитель МО
 /М.С. Моторова/
Согласована
Зам. директора по УВР
 /Г.А. Капралова/



Утверждена
Директор школы

/С.Д. Лысюк/

Приказ по школе № 91
от «28» августа 2020 г.

Рабочая программа
учебного предмета (курса)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
в 5- 8 классе

Учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Кожохина Елена Витальевна

2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—8 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

ЦЕЛЬ развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания 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.

ЗАДАЧИ:

- 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.

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.

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 психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчёта 2 ч в неделю -68 ч. в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину 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

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ (в процессе уроков)

5 КЛАСС

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 КЛАСС

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 КЛАСС

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 КЛАСС

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры.

5-8 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-8 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес-

печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-8 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-8 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-8класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях.

Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.

Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

5 КЛАСС

Спортивные игры

Баскетбол -8 Ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. – 6ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол. - 6 ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики. – 12ч.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика- 22ч.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6–8 м, с 4–5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. – 12ч.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полулочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 КЛАСС

Спортивные игры.

Баскетбол. – 8ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. – 6ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. *Футбол. – 6ч.*

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики. – 12ч.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика. – 22ч.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. – 12ч.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 КЛАСС

Спортивные игры.

Баскетбол. – 8ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. – 6ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания

мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол. -6 ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики. – 12ч.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики:подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.- 22ч.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданного расстояния.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 12ч.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 КЛАСС

Спортивные игры.

Баскетбол. – 8ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. – 6ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол – 6ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики. – 12ч.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса под коленками через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем за весом вне. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на

верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Лёгкая атлетика – 22ч.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка – 12ч.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Знания о физической культуре				
Легкая атлетика	22	22	22	22
Футбол	6	6	6	6
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
Спортивные игры (баскетбол)	8	8	8	8
Лыжная подготовка	12	12	12	12
Спортивные игры (волейбол)	6	6	6	6
Тестирование	2	2	2	2
ИТОГО:	68	68	68	68

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (12часов)				
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуре (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	1		
2	Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10 м,с.	1		
3	Контроль техники бега на 30 м. Челночный бег 3х10м.	1		
4	Изучение техники прыжков в длину с места. Бег на 60м, с.	1		
5	Контроль техники бега на 60м, и прыжкам в длину с места.	1		
6	Изучение техники прыжков в длину с разбега.	1		
7	Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1		
8	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	1		
9	Бег на 1000метров с фиксированием результата.	1		
10	Обучение техники м/мяча (150) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1		
11	Закрепление техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1		
12	Контроль техники м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.	1		
Футбол (6 часов)				
13	Вводный инструктаж по т/безопасности игры в футбол. Стойка и перемещение футболиста.	1		
14	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма.	1		
15	Удары по катящемуся мячу, остановка мяча.	1		
16	Ведение мяча, отбор мяча.	1		
17	Удары по воротам.	1		
18	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол. Учебная игра в футбол.	1		
Гимнастика (12)час				
19	Инструктаж по т/безопасности при занятиях гимнастикой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1		
20	Кувырок вперед-назад. Кувырок вперед в стойку на лопатки (м), назад в полушпагат (д).	1		
21	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д). Разлучить акробатическое соединение.	1		
22	Висы согнувшись и прогнувшись (м), смешанные висы (д).	1		
23	Контроль техники выполнения акробатического соединения.	1		
24	Висы и упоры. (У). Упражнения в равновесии. Перестроения в две шеренги. Эстафеты	1		
25	Учёт техники выполнения упражнений в равновесии, висах. Подтягивание – учёт. Игры –	1		

	эстафеты.			
26	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину).	1		
27	Упражнения на брусьях (д), на перекладине (м).	1		
28	Упражнения на гибкость. Упражнения на перекладине (У), упражнения на брусьях (У). Опорный прыжок.	1		
29	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. Опорный прыжок (У).	1		
30	Круговая тренировка. Полоса препятствий (У).	1		
Баскетбол (8 часа)				
31	Инструктаж по т/безопасности при занятиях баскетболом. Изучение техникой перемещений.	1		
32	Освоение ловли и передач мяча на месте и в движении	1		
33	Овладение техникой бросков мяча рукой от плеча с места и в движении	1		
34	Освоение индивидуальной техники защиты. Штрафной бросок.	1		
35	Освоение тактики игры. Игра в нападении на одну корзину 3*3, 5*5.	1		
36	Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Штрафной бросок (У).	1		
37	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Игра в мини-баскетбол.	1		
38	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1		
Лыжная подготовка (12 часов)				
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1		
40	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1		
41	Учёт техники попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1		
42	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Учёт техники одновременного двухшажного хода.	1		
43	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1		
44	Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти в медленном темпе 1500м.	1		
45	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1		
46	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1		
47	Учёт техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1		
48	Катание с горки. Учёт техники торможения плугом.	1		
49	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1		

50	Контрольные соревнования: 1(км) - девочки, 2(км) - мальчики.	1		
Волейбол (6 часов)				
51	Т.Б. на уроках волейбола. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.	1		
52	Обучение передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	1		
53	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	1		
54	Освоение техники нижней подачи, 3-6 м. от сетки. Нижняя подача через сетку.	1		
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
56	Нижняя подача (У). Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
Легкая атлетика (10 часов)				
57	Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра.	1		
58	Совершенствовать прыжок в высоту с трёх шагов разбега.	1		
59	Оценить освоение техники прыжка в высоту с трёх шагов разбега.	1		
60	Бег 60м со старта. Бег 30м на результат.	1		
61	Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин.	1		
62	Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	1		
63	Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег 1000м.	1		
64	Прыжок в длину с разбега. Закрепить метание мяча.	1		
65	Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совершенствовать метание мяча на дальность.	1		
66	Учёт техники метания мяча на дальность с разбега.	1		
Тестирование (2 часа)				
67	Тестирование.	1		
68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1		
	Итого:	68		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
Лёгкая атлетика – 12 час				
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	1		
2.	Изучение технике бега на 30 м. Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) Челночный бег 3х10 м,с	1		
3.	Финиширование в беге на 30 м. Высокий старт (15-30м). Челночный бег 3х10 м,с	1		
4.	Учёт в беге на 30 м. и челночном беге 3х10 м,с.	1		
5.	Изучение технике прыжков в длину с места. Бег на 60 м,с	1		
6.	Учёт бега на 60м,с и по прыжкам в длину с места	1		
7.	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с 8-10 м.	1		
8.	Закрепление технике прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Приземление.	1		
9.	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мячей в цель на результат.	1		
10.	Метание малых мячей на заданное расстояние.	1		
11.	Метание малых мячей на дальность. Оценка техники	1		
12.	Бег на 1000 м. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод».	1		
Футбол- 6час.				
13.	Техника безопасности. Стойка и перемещения игрока.	1		
14.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1		
15.	Остановка катящегося мяча.	1		
16.	Ведение мяча с изменением направления движений.	1		
17.	Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.	1		
18.	Игра вратаря. Учебная игра.	1		
Гимнастика-12 час.				
19.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения. Сов-ть акробатические упражнения.	1		
20.	Разучить комплекс упражнений типа зарядки. Повторить кувырки вперёд и назад слитно.	1		
21.	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.	1		

22.	Закрепить акробатическое соединение. Повторить комплекс УГГ. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		
23.	Сов-ть перестроения изученные в 4-5 классах. Акробатическое соединение.	1		
24.	Учёт выполнения акробатического соединения. Повторить висы и подтягивание из висов. Строевые упражнения. Игра «Гонка мячей».	1		
25.	Учить подъёму переворотом на низкой перекладине. Эстафета со скакалкой.	1		
26.	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>).	1		
27.	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.	1		
28.	Сов-ть висы и подтягивание из висов. Тренировка в подтягивании. Учёт техники подъёма переворотом и соскок.	1		
29.	Подтягивание на перекладине. Сов-ть опорный прыжок ноги врозь через козла.	1		
30.	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь через козла. Игра.	1		
Баскетбол- 8 час.				
31.	Правила безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
32.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
33.	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	1		
34.	Учить броску мяча по кольцу после ведения.	1		
35.	Бросок двумя руками от головы после остановки. Эстафеты с ведением мяча.	1		
36.	Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1		
37.	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1		
38.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (<i>2 x 1</i>).	1		
Лыжная подготовка- 12 час.				
	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов.	1		
39.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1км.	1		
40.	Учить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить одношажные ходы.	1		

41.	Учёт техники одновременного одношажного и попеременного двухшажного ходов. Пройти 2км.	1		
42.	Учить технику одновременного бесшажного хода. Пройти 2 км со средней скоростью.	1		
43.	Учить подъёму скользящим шагом. Повторить торможение плугом. Спуск в основной стойке.	1		
44.	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.	1		
45.	Учёт техники спуска в основной стойке. Учёт техники одновременного бесшажного хода. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1		
46.	Сов – ть технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.	1		
47.	Сов – ть повороты (вправо и влево) на спуске. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1		
48.	Учёт техники подъёма скользящим шагом и техники поворотов (вправо и влево) при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1		
49.	Приём техники лыжных ходов на дистанции 2 км с подъёмами и спусками, торможением «плугом».	1		
Волейбол- 6 час.				
50.	Инструктаж по ТБ. Передача мяча двумя руками сверху.	1		
51.	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу.	1		
52.	Учить технике нижней прямой подачи мяча.	1		
53.	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Игра «Пионербол».	1		
54.	Прямой н/у по неподвижному мячу. Игра: «Мяч в воздухе».	1		
55.	Прямой н/у после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам	1		
Легкая атлетика- 10 час.				
56.	Инструктаж по ТБ. Закрепить подбор разбега с трёх шагов. Игра.	1		
57.	Изучение техники прыжков в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	1		
58.	Закрепление техники прыжков в с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Приземление.	1		
59.	Учёт техники прыжков в высоту. с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1		
60.	Учить прыжкам в длину с разбега. Медленный бег до 5мин.	1		
61.	Закрепить технику прыжка в длину с разбега.	1		
62.	Учить метанию мяча с трёх шагов разбега. Прыжковые упражнения. Бег до 6мин.	1		
63.	Сов-ть прыжок в длину с разбега. Закрепить	1		

	метание мяча.			
64.	Учёт техники разбега в прыжках в длину. Совет метание мяча на дальность.	1		
65.	Учёт техники метания мяча на дальность с разбега. Эстафеты с этапом до 30м.	1		
Тестирование -2часа				
66.	Тестирование.	1		
	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1 1		
	Итого:	68		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
Лёгкая атлетика 12 часов				
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	1		
2	Изучение техники бега на 30 м. Челночный бег 3x10 м,с	1		
3	Учёт в беге на 30 м.,челночном беге 3x10 м,с	1		
4	Прыжки в длину с места. Бег на 60 м	1		
5	Учёт в беге на 60 м.	1		
6	Изучение техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»	1		
7	Учёт по прыжкам в длину с места.	1		
8	Изучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Приземление.	1		
9	Учёт прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
10	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м.	1		
11	Метание мячей в цель на результат.	1		
12	Бег на 1500 м. Бег по дистанции.	1		
Футбол 6 часов				
13	Техника безопасности. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1		
14	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1		
15	Ведение мяча носком, внутренней и внешней частью подъема.	1		
16	Удары по воротам. Выбивание и отбор мяча.	1		
17	Учебная игра по упрощенным правилам. Игра вратаря.	1		
18	Учебная игра.	1		
Гимнастика- 12час.				
19	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1		
20	Строевые упражнения. ОРУ, упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	1		
21	Строевые упражнения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1		
22	Строевые упражнения (зачёт) ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	1		
23	Учить техники выполнения кувырка в перед в стойку на лопатки (мал), и кувырка назад в полушпагат (дев) ОРУ на осанку.	1		

24	Выполнение кувыркков на оценку. Прыжки со скакалкой 1мин. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1		
25	Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь.	1		
26	Подготовка к выполнению техники опорного прыжка на оценку.	1		
27	Выполнение опорного прыжка на оценку. Наклон вперёд из положения стоя (тест)	1		
28	Гимнастический марафон. Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1		
29	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	1		
30	Учёт техники упражнений в висах и упорах. Гимнастическая полоса препятствий	1		
Баскетбол-8 часов				
31	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
32	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Техника броска мяча.	1		
33	Штрафной бросок. Бросок мяча в движении. Учёт техники броска по кольцу	1		
34	Позиционное нападение	1		
35	Тактика свободного нападения	1		
36	Нападение быстрым прорывом.	1		
37	Игры и игровые задания 3:1; 3:2.	1		
38	Игра по упрощенным правилам	1		
Лыжная подготовка- 12часов				
39	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1		
40	Учёт техники одновременного одношажного хода.	1		
41	Изучение техники подъёма скользящим шагом в гору, спуск в разных стойках	1		
42	Учёт техники подъёма скользящим шагом в гору и спуска в разных стойках на оценку	1		
43	Изучение техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1		
44	Учёт техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы	1		
45	Выполнение техники поворота на месте «махом» и «плугом»	1		
46	Совершенствование техники перехода от попеременно двухшажного на одновременный ход	1		
47	Учёт техники перехода с хода на ход на оценку.	1		
48	Прохождение дистанции 2 /3км с	1		

	использованием изученных ходов.			
49	Совершенствовать технику ходов на учебном круге. Подъёмы и спуски на скорость с поворотами.	1		
50	Контрольное соревнование на дистанциях 2 км – девочки, 3 км мальчики.	1		
Волейбол – 6 ч				
51	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
52	Прием и передача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача. Игра «Пионербол».	1		
53	Нападающий удар (н/у.). Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу.	1		
54	Нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером. Тактика игры в волейбол.	1		
55	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3)	1		
56	Эстафета с элементами волейбола. Игра по упрощенным правилам	1		
Легкая атлетика 10 ч.				
57	Изучение техники прыжков в высоту с разбега	1		
58	Закрепление техники прыжков в высоту с разбега	1		
59	Учёт по прыжкам в высоту.	1		
60	Метание малых мячей в цель.	1		
61	Метание малых мячей на дальность с разбега.	1		
62	Закрепление техники метания малого мяча.	1		
63	Метание малого мяча в цель и на дальность на результат.	1		
64	Изучение техники бега на 2000 м	1		
65	Закрепление техники бега на 2000 м	1		
66	Учёт бега на 2000 м	1		
67	Тестирование. Игры.	1		
68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1		
Тестирование 2 ч.				
67	Тестирование. Игры.	1		
68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1		
	Итого:	68		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (12часов)				
1	Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие.	1		
2	Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1		
3	Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.	1		
4	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м	1		
5	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1		
6	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.	1		
7	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.	1		
8	Прыжки в длину с/р., бег 100м.,	1		
9	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1		
10	Бег на результат 100 м. Силовая подготовка.	1		
11	Бег до 6 мин. (у)	1		
12	Бег 200м (у).Эстафета 4/100	1		
Футбол (6часов)				
13	Техника безопасности на уроках футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.	1		
14	Удар по мячу носком и головой.	1		
15	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1		
16	Ведение мяча в различных направлениях.	1		
17	Игра вратаря. Судейство. Учебная игра в футбол.	1		
18	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.	1		
Гимнастика - (12)часов				
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1		
20	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1		
21	Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия.	1		
22	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.	1		
23	Опорный прыжок ноги врозь.	1		
24	ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусьях (д), силовая подготовка.	1		
25	Упражнения на брусьях, перекладине, акробатическое соединение (у).	1		
26	Опорный прыжок, упражнение на брусьях (у), силовая подготовка.	1		
27	Круговая тренировка, подтягивание, тест на	1		

	гибкость. Опорный прыжок, полоса препятствий.			
28	Опорный прыжок (У), круговая тренировка.	1		
29	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25.	1		
30	Подтягивание (У), поднимание туловища из положения лёжа (У).	1		
Баскетбол -(8 часов)				
31	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча после ведения.	1		
32	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3	1		
33	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		
34	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.	1		
35	Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники защиты.	1		
36	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1		
37	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.	1		
38	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основанных элементов баскетбола Игра в баскетбол.	1		
Лыжная подготовка - (12 часов)				
39	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.	1		
40	Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км.	1		
41	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1		
42	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1		
43	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1		
44	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1		
45	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1		
46	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1		
47	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1		
48	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1		
49	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием».	1		
50	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием».	1		
Волейбол -(6часов)				
51	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка,	1		

	перемещения. Варианты техники передачи мяча. Нижняя подача.			
52	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
53	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	1		
54	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Игра в волейбол.	1		
55	Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.	1		
56	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Жесты судьи. Игра в волейбол.	1		
Легкая атлетика (10часов)				
57	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.	1		
58	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»	1		
59	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).	1		
60	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.	1		
61	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).	1		
62	Прыжки в длину с/р, бег 100м.	1		
63	Метание малого мяча в цель.	1		
64	Прыжки в длину с/р (у), бег на результат 100м	1		
65	6 мин. (учёт). Круговая тренировка. Полоса препятствий.	1		
66	Метание малого мяча в цель(У).	1		
Тестирование – 2 часа				
67	Тестирование.	1		
68	Контрольный урок по двигательной подготовленности.	1		
	Итого	68		