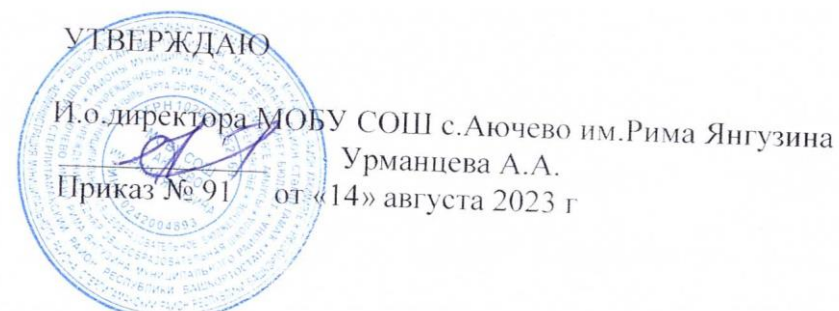


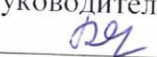
Изменения в ооп ооо

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Аючево имени Рима Янгузина**



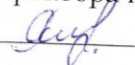
**Календарно-тематическое планирование
по учебному курсу «Физическая культура» на 2023-2024 учебный год
Физкультура 7-9 классы
ФГОС**

Автор-составитель
Учитель Урманцев Азамат Мусаевич

Руководитель ШМО
 Ягафарова Р.Б.

Протокол 1 от « 14 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
 Яхина А.Я.

« 14 » августа 2023 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации.
- Комплексной программы физического воспитания 5-9 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и М.Я. Виленский; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.
- Регионального базисного плана общеобразовательных учреждений Республики Башкортостан (№1384 от 19.08.2013г.);
- Учебного плана МОБУ СОШ с. с. Аючево им. Рима Янгузина (приказ №88 от 12.08.2019) г
- Положения о рабочей программе, разработанной в МОБУ СОШ с. Аючево им. Рима Янгузина (приказ №64 от 22.08.2016 г)
- Устава МОБУ СОШ с. с. Аючево им. Рима Янгузина от 18.03.2015 г.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная 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 Базисный 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеперечисленных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают

знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися

организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

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

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

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

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

этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлennного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же

решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс выше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2.

3.

4. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 8 класс из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе – 68 ч, в 6 классе – 68 ч, в 7 классе – 68 ч, в 8 классе – 68 ч, в 9 классе – 68 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час согласно учебному плану ведётся в виде внеурочной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на 5 лет обучения.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на

базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

■ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12

м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

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

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- «умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при

принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения		Приме- чания
			план	факт	
Легкая атлетика- 11 ч					
1	Инструктаж по ТБ Знания о физической культуре . Возрождение Олимпийских игр.. Обучение технике высокого старта. Специальные беговые упражнения. Терминология спринтерского бега	1	01.09		
2	Закрепление техники высокого старта. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	05.09		
3	Бег на результат бег 30м с высокого старта. Обучение техники челночного бега 3х10м. Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений	1	08.09		
4	Бег 60 м на результат. Совершенствование техники челночный бег 3х10м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	1	12.09		
5	Обучение техники прыжка в длину с 7–9 шагов. Закрепление техники челночного бега 3х10м. Терминология прыжков в длину	1	15.09		
6	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение техники метания малого мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	20.09		
7	Оценка техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.09		
8	Оценка техники метания малого мяча. ОРУ. Спортивные игры футбол	1	27.09		
9	Терминология кроссового бега. Бег 1000 м (мин) на результат. Преодоление препятствий. Спортивные игры футбол. Развитие выносливости.	1	29.09		

10	<u>Бег на 1500м на результат.</u> Спортивные игры футбол. Развитие выносливости. Преодоление препятствий	1	03.10		
11	<u>Знания о физической культуре.</u> Зарождение олимпийского движения в России. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	06.10		
12	<u>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	10.10		
13	<u>Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.</u> Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	13.10		
14	<u>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола	1	17.10		
15	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении. <u>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</u> Терминология баскетбола	1	20.10		
16	<u>Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Терминология баскетбола	1	24.10		
Гимнастика – 16					
17	<u>Знания о физической культуре.</u> Первые Олимпийские чемпионы. Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	27.10		
18	Значение гимнастики для развития силовых способностей и гибкости. Закрепление мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	07.11		
19	Совершенствование мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	10.11		

20	Урок контроля: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.		14.11		
21	Разучивание комбинации из освоенных элементов техники.	1	17.11		
22	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники.	1	21.11		
23	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники.	1	24.11		
24	Урок контроля: комбинация из освоенных элементов техники.	1	28.11		
25	Разучивание мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	01.12		
26	Закрепление мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	05.12		
27	Совершенствование мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	08.12		
28	Урок контроля: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	12.12		
29	Обучение - лазание по канату. Совершенствование акробатической комбинации	1	15.12		
30	<u>Оценка техники акробатической комбинации.</u> Закрепление - лазания по канату	1	19.12		
31	Совершенствование - лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики	1	22.12		
32	<u>Оценка техники лазания по канату.</u> Эстафеты с элементами лазания и перелазания	1	26.12		
	<i>Лыжная подготовка – 14 ч</i>				
33	Знания о физической культуре. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Т. Б. на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах. Разучивание одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	29.12		
34	Оказание помощи при обморожениях. Закрепление одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	09.01		
35	Совершенствование одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	12.01		
36	Урок контроля: одновременно одношажный ход и попеременного двухшажного хода.	1	16.01		
37	Разучивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»	1	19.01		

38	Закрепление подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 2 км.	1	23.01		
39	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 2 км	1	26.01		
40	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.	1	30.01		
41	Одновременные ходы. Оценить технику выполнения подъема в гору скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке, поворот и торможение плугом.	1	02.02		
42	Прохождение дистанции 1 км на результат. Одновременные ходы.	1	06.02		
43	Оценить технику выполнения спуска со склона в основной стойке. Передвижение в медленном темпе до 1,5 км.	1	09.02		
44	Знания о физической культуре. Основные правила развития физических качеств. Оценить технику выполнения поворота плугом при спуске. Передвижение в медленном темпе до 2 км.	1	13.02		
45	Прохождение дистанции 2 км на результат. Спуск со склона в основной стойке. Поворот плугом при спуске.	1	16.02		
46	Знания о физической культуре. Организация и планирование самостоятельных занятий по формированию физических качеств. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости. Игра «Кто дальше?».	1	20.02		
	Волейбол, футбол – 14 ч				
47	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение – комбинации техники перемещений. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте.	1	27.02		
48	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Закрепление техники передачи двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	1	01.03		
49	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола	1	05.03		
50	<u>Оценка техники выполнения стойки и передвижений.</u> Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой.	1	12.03		
51	<u>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.</u> Закрепление техники приема мяча снизу двумя	1	15.03		

	руками над собой и в парах.				
52	Обучение нижней прямой подачи. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	19.03		
53	<u>Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.</u> Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра в мини-волейбол	1	22.03		
54	Совершенствование изученных комбинаций. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол	1	02.04		
55	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы передвижения	1	05.04		
56	Основные приемы передвижения. Удар внутренней стороной стопы	1	09.04		
57	Основные приемы игры. Остановка катящего мяча подошвой.	1	12.04		
58	Основные приемы игры. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1	16.04		
59	Технические приемы игры. Остановка мяча. Учебная игра мини-футбол.	1	19.04		
60	Технические приемы игры. Остановка мяча. Учебная игра мини-футбол.	1	23..04		
Легкая атлетика – 8 ч					
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	1	26.04		
62	Закрепление техники прыжка в высоту и метания мяча на дальность. Выполнение специальных прыжковых упражнений. <u>Сдача норматива – подтягивание из виса(м), отжимание(д).</u> Выполнение специально-беговых упражнений	1	30.04		
63	<u>Прыжок в длину с места на результат.</u> Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение техники метания мяча в цель. Выполнение специальных прыжковых упражнений	1	03.05		
64	<u>Оценка техники прыжка в высоту.</u> Закрепление техники метания мяча в цель. Выполнение специально-беговых упражнений	1	07.05		
65	<u>Челночный бег 3X10 м на результат.</u> Эстафеты с палочкой до 60 м. Упражнения с преодолением препятствий. Спортивная игра футбол	1	10.05		
66	<u>Бег 60м на результат.</u> Кроссовый бег до 10 мин. Преодоление полосы препятствий	1	14.05		
67	Метание мяча на дальность на результат. Спортивная игра футбол	1	17.05		
68	Бег 1000м на результат. Спортивная игра футбол	1	23.05		
	ИТОГО:	68			

Календарно-тематическое планирования 8 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения		Приме- чания
			план	факт	
Легкая атлетика- 11 ч					
1	Инструктаж по ТБ Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр.. Обучение технике высокого старта. Специальные беговые упражнения. Терминология спринтерского бега	1	01.09		
2	<u>Закрепление техники высокого старта. Специальные беговые упражнения. ОРУ.</u> Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	05.09		
3	<u>Бег на результат бег 30м с высокого старта. Обучение техники челночного бега 3х10м.</u> Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений	1	08.09		
4	<u>Бег 60 м на результат. Совершенствование техники челночный бег 3х10м. Эстафеты.</u> Развитие скоростных качеств Равномерный бег	1	12.09		
5	<u>Обучение техники прыжка в длину с 7–9 шагов. Закрепление техники челночного бега 3х10м.</u> Терминология прыжков в длину	1	15.09		
6	<u>Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение техники метания малого мяча.</u> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	20.09		
7	<u>Оценка техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метание малого мяча на дальность.</u> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.09		
8	<u>Оценка техники метания малого мяча. ОРУ. Спортивные игры футбол</u>	1	27.09		
9	Терминология кроссового бега. <u>Бег 1000 м (мин) на результат. Преодоление препятствий.</u> Спортивные игры футбол. Развитие выносливости.	1	29.09		
10	<u>Бег на 1500м на результат.</u> Спортивные игры футбол. Развитие выносливости. Преодоление	1	03.10		

	препятствий				
Баскетбол - 6 ч					
11	Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в России. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	06.10		
12	<u>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	10.10		
13	<u>Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.</u> Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	13.10		
14	<u>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола	1	17.10		
15	<u>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.	1	20.10		
16	<u>Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Терминология баскетбола	1	24.10		
Гимнастика – 16					
17	Знания о физической культуре. Первые Олимпийские чемпионы. Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	27.10		
18	Значение гимнастики для развития силовых способностей и гибкости. Закрепление мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	07.11		
19	Совершенствование мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	10.11		
20	Урок контроля: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в		14.11		

	полушпагат.				
21	Разучивание комбинации из освоенных элементов техники.	1	17.11		
22	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники.	1	21.11		
23	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники.	1	24.11		
24	Урок контроля: комбинация из освоенных элементов техники.	1	28.11		
25	Разучивание мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	01.12		
26	Закрепление мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	05.12		
27	Совершенствование мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	08.12		
28	Урок контроля: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	12.12		
29	Обучение - лазание по канату. Совершенствование акробатической комбинации	1	15.12		
30	<u>Оценка техники акробатической комбинации.</u> Закрепление - лазания по канату	1	19.12		
31	Совершенствование - лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики	1	22.12		
32	<u>Оценка техники лазания по канату.</u> Эстафеты с элементами лазания и перелазания	1	26.12		
	<i>Лыжная подготовка – 14 ч</i>				
33	Знания о физической культуре. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Т. Б. на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах. Разучивание одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	29.12		
34	Оказание помощи при обморожениях. Закрепление одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	09.01		
35	Совершенствование одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	12.01		
36	Урок контроля: одновременно одношажный ход и попеременного двухшажного хода.	1	16.01		
37	Разучивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»	1	19.01		
38	Закрепление подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	23.01		

	Прохождение дистанции на скорость 2 км.				
39	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км	1	26.01		
40	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.	1	30.01		
41	Разучивание преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Закрепление преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	02.02		
42	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Урок контроля: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	06.02		
43	Разучивание поворота на месте махом. Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	09.02		
44	Торможение плугом. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные.	1	13.02		
45	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м	1	16.02		
46	Контрольные соревнования: 1,5(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	20.02		
	<i>Волейбол, футбол – 14 ч</i>				
47	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение – комбинации техники перемещений. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте.	1	27.02		
48	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Закрепление техники передачи двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	1	01.03		
49	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола	1	05.03		
50	<u>Оценка техники выполнения стойки и передвижений.</u> Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой.	1	12.03		
51	<u>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.</u> Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками над собой и в парах.	1	15.03		
52	Обучение нижней прямой подачи. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	19.03		
53	<u>Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.</u> Совершенствование техники нижней прямой	1	22.03		

	подачи. Игра в мини-волейбол				
54	Совершенствование изученных комбинаций. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол	1	02.04		
55	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы передвижения	1	05.04		
56	Основные приемы передвижения. Удар внутренней стороной стопы	1	09.04		
57	Основные приемы игры. Остановка катящего мяча подошвой.	1	12.04		
58	Основные приемы игры. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1	16.04		
59	Технические приемы игры. Остановка мяча. Учебная игра мини-футбол.	1	19.04		
60	Технические приемы игры. Остановка мяча. Учебная игра мини-футбол.	1	23..04		
Легкая атлетика – 8 ч					
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	1	26.04		
62	Закрепление техники прыжка в высоту и метания мяча на дальность. Выполнение специальных прыжковых упражнений. <u>Сдача норматива – подтягивание из виса(м), отжимание(д).</u> Выполнение специально-беговых упражнений	1	30.04		
63	<u>Прыжок в длину с места на результат.</u> Совершенствование техники прыжка в высоту. Обучение техники метания мяча в цель. Выполнение специальных прыжковых упражнений	1	03.05		
64	<u>Оценка техники прыжка в высоту.</u> Закрепление техники метания мяча в цель. Выполнение специально-беговых упражнений	1	07.05		
65	<u>Челночный бег 3X10 м на результат.</u> Эстафеты с палочкой до 100 м. Упражнения с преодолением препятствий. Спортивная игра футбол	1	10.05		
66	<u>Бег 60м на результат.</u> Кроссовый бег до10 мин. Преодоление полосы препятствий	1	14.05		
67	Метание мяча на дальность на результат. Спортивная игра футбол	1	17.05		
68	Бег 1000м на результат. Спортивная игра футбол	1	23.05		
	ИТОГО:	68			

Календарно-тематическое планирования 9 класс

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения		Приме- чания
			план	факт	
Легкая атлетика- 11 ч					
1	Инструктаж по ТБ Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр.. Обучение технике высокого старта. Специальные беговые упражнения. Терминология спринтерского бега	1	01.09		
2	<u>Закрепление техники высокого старта. Специальные беговые упражнения. ОРУ.</u> Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1	05.09		
3	<u>Бег на результат бег 30м с высокого старта. Обучение техники челночного бега 3х10м.</u> Специальные беговые упражнения. Старты из различных положений	1	08.09		
4	<u>Бег 60 м на результат. Совершенствование техники челночный бег 3х10м. Эстафеты.</u> Развитие скоростных качеств Равномерный бег	1	12.09		
5	<u>Обучение техники прыжка в длину с 7–9 шагов. Закрепление техники челночного бега 3х10м.</u> Терминология прыжков в длину	1	15.09		
6	<u>Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение техники метания малого мяча.</u> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	1	20.09		
7	<u>Оценка техники прыжка в длину с разбега. Закрепление метание малого мяча на дальность.</u> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.09		
8	<u>Оценка техники метания малого мяча. ОРУ. Спортивные игры футбол</u>	1	27.09		
9	Терминология кроссового бега. <u>Бег 1000 м (мин) на результат. Преодоление препятствий.</u> Спортивные игры футбол. Развитие выносливости.	1	29.09		
10	<u>Бег на 1500м на результат.</u> Спортивные игры футбол. Развитие выносливости. Преодоление препятствий	1	03.10		
Баскетбол - 6 ч					
11	Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в России. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-	1	06.10		

	баскетбол. Правила игры в баскетбол				
12	<u>Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами.</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол Правила игры в баскетбол	1	10.10		
13	<u>Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.</u> Стойка и передвижение игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол	1	13.10		
14	<u>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола	1	17.10		
15	<u>Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола</u> Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.	1	20.10		
16	<u>Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.</u> Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Терминология баскетбола	1	24.10		
	Гимнастика – 16				
17	<u>Знания о физической культуре.</u> Первые Олимпийские чемпионы. Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	27.10		
18	Значение гимнастики для развития силовых способностей и гибкости. Закрепление мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	07.11		
19	Совершенствование мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	10.11		
20	Урок контроля: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки: кувырок назад в полушпагат.		14.11		
21	Разучивание комбинации из освоенных элементов техники.	1	17.11		
22	Закрепление комбинации из освоенных элементов техники.	1	21.11		
23	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники.	1	24.11		

24	Урок контроля: комбинация из освоенных элементов техники.	1	28.11		
25	Разучивание мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	01.12		
26	Закрепление мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	05.12		
27	Совершенствование мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	08.12		
28	Урок контроля: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см), девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).	1	12.12		
29	Обучение - лазание по канату. Совершенствование акробатической комбинации	1	15.12		
30	<u>Оценка техники акробатической комбинации.</u> Закрепление - лазания по канату	1	19.12		
31	Совершенствование - лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики	1	22.12		
32	<u>Оценка техники лазания по канату.</u> Эстафеты с элементами лазания и перелазания	1	26.12		
	<i>Лыжная подготовка – 14 ч</i>				
33	Знания о физической культуре. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Т. Б. на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах. Разучивание одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	29.12		
34	Оказание помощи при обморожениях. Закрепление одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	09.01		
35	Совершенствование одновременно одношажного хода и попеременного двухшажного хода.	1	12.01		
36	Урок контроля: одновременно одношажный ход и попеременного двухшажного хода.	1	16.01		
37	Разучивание подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники попеременных ходов. Игра «Веер»	1	19.01		
38	Закрепление подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции на скорость 2 км.	1	23.01		
39	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км	1	26.01		
40	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Прохождение дистанции 2 км со сменой	1	30.01		

	лыжных ходов.				
41	Разучивание преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Закрепление преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	02.02		
42	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Урок контроля: преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	06.02		
43	Разучивание поворота на месте махом. Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	09.02		
44	Торможение плугом. Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные.	1	13.02		
45	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м	1	16.02		
46	Контрольные соревнования: 1,5(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1	20.02		
	<i>Волейбол, футбол – 14 ч</i>				
47	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Обучение – комбинации техники перемещений. Обучение передаче мяча двумя руками сверху на месте.	1	27.02		
48	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Закрепление техники передачи двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	1	01.03		
49	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Совершенствование техники передачи двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола	1	05.03		
50	<u>Оценка техники выполнения стойки и передвижений.</u> Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой.	1	12.03		
51	<u>Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.</u> Закрепление техники приема мяча снизу двумя руками над собой и в парах.	1	15.03		
52	Обучение нижней прямой подачи. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	19.03		
53	<u>Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.</u> Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра в мини-волейбол	1	22.03		
54	Совершенствование изученных комбинаций. Тактика свободного нападения. Игра в мини-волейбол	1	02.04		
55	Техника безопасности на занятиях по футболу. Основные приемы передвижения	1	05.04		
56	Основные приемы передвижения. Удар внутренней стороной стопы	1	09.04		

57	Основные приемы игры. Остановка катящего мяча подошвой.	1	12.04		
58	Основные приемы игры. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1	16.04		
59	Технические приемы игры. Остановка мяча. Учебная игра мини-футбол.	1	19.04		
60	Технические приемы игры. Остановка мяча. Учебная игра мини-футбол.	1	23..04		
<i>Легкая атлетика – 6 ч</i>					
61	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение технике прыжка в высоту с разбега	1	26.04		
62	Закрепление техники прыжка в высоту и метания мяча на дальность. <u>Сдача норматива – подтягивание из виса(м), отжимание(д).</u> Выполнение специально-беговых упражнений	1	30.04		
63	<u>Прыжок в длину с места на результат.</u> <u>Оценка техники прыжка в высоту.</u> Закрепление техники метания мяча в цель. Спортивная игра футбол	1	03.05		
64	<u>Челночный бег 3X10 м на результат.</u> <u>Бег 60м на результат.</u> Эстафеты с палочкой до 100 м. Упражнения с преодолением препятствий.	1	07.05		
65	Кроссовый бег до10 мин. Метание мяча на дальность на результат. Спортивная игра футбол Преодоление полосы препятствий	1	14.05		
66	Бег 1000м на результат. Спортивная игра футбол	1	17.05		
	ИТОГО:	66			