Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №575 Приморского района Санкт-Петербурга

197350, Российская Федерация, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование Санкт-Петербурга, муниципальный округ Коломяги, улица Лидии Зверевой, дом 3, корпус 2, строение 1

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 16.06.2022 №8

Утверждена

приказом от 16.06.2022 №154

Документ подписан электронной подписью
Сведение о сертификате
Сертификат: 6e4a2b65f1f0bc0fd19de87de63485f4b28871b9
Владелец: Касавцова Елена Александровна
Действителен: с 17.08.2022 по 15.08.2027

Рабочая программа
по физической культуре
для 6-9 классов
(2022-2023 учебный год)

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов – 408 часов

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), на основе программы основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов В.И. Лях, М.:«Просвещение»

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №575 на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов, планируемых результатов основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащихся 6-9 классов образовательного учреждения и составлена на основе:

- программы для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 6-9 классы, автор В.И Лях, соответствующей требованиям Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, «Просвещение» 2016.

1.2. На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе основной школы отводится по 3 часа в неделю, в том числе 1 час на плавание. Программа рассчитана на 408 часов:

- 6 класс - 102 часа (34 учебные недели);
- 7 класс - 102 часа (34 учебные недели);
- 8 класс - 102 часа (34 учебные недели).
- 9 класс – 102 часа (34 учебные недели).

1.3. Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. В ней присутствуют все разделы и темы, порядок их следования не изменен.

1.4. Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих учебных пособий:

- В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник. ФГОС. – М.: Просвещение.

1.5. Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

1.6. Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения курса:

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Тематическое планирование

Разделы, темы		Количество часов		В том числе	
		Примерная, авторская программа	**Рабочая программа**	**Практические, лабораторные работы**	**Контрольные работы**
6 класс		**102**	**102**		
1.	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**		в процессе урока		
2.	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**		в процессе урока		
3.	**Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**		**102**		
3.1.	Строевые упражнения		в процессе урока		
3.2.	Общеразвивающие упражнения		в процессе урока		
3.3.	Гимнастика с основами акробатики		16		
3.4.	Легкоатлетические упражнения		32		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Плавание		34		
3.7.	Спортивные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр		20		
7 класс		**102**	**102**		
1.	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**		в процессе урока		
2.	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**		в процессе урока		
3.	**Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**		**102**		
3.1.	Строевые упражнения		в процессе урока		
3.2.	Общеразвивающие упражнения		в процессе урока		
3.3.	Гимнастика с основами акробатики		24		
3.4.	Легкоатлетические упражнения		48		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Плавание		-		
3.7.	Спортивные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр		30		
8 класс		**102**	**102**		
1.	**Физкультурные и сопряженные с ними**		в процессе		

	знания		урока		
2.	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**		в процессе урока		
3.	**Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**		**102**		
3.1.	Строевые упражнения		в процессе урока		
3.2.	Общеразвивающие упражнения		в процессе урока		
3.3.	Гимнастика с основами акробатики		24		
3.4.	Легкоатлетические упражнения		30		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Плавание		-		
3.7.	Спортивные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр		30		
9 класс		**102**	**102**		
1.	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**		в процессе урока		
2.	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**		в процессе урока		
3.	**Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**		**102**		
3.1.	Строевые упражнения		в процессе урока		
3.2.	Общеразвивающие упражнения		в процессе урока		
3.3.	Гимнастика с основами акробатики		48		
3.4.	Легкоатлетические упражнения		24		
3.5.	Лыжная подготовка		-		
3.6.	Плавание		-		
3.7.	Спортивные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр		30		

3. Содержание программы учебного предмета

6 класс
(102 часа)

1. Физкультурные и сопряженные с ними знания (в процессе урока)

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

2. Физическая подготовка и физическое совершенствование (в процессе урока)

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

3.Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни (102 часа)

3.1. Строевые упражнения (в процессе урока)

Расчет на «первый – второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

3.2. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

3.3. Гимнастика с основами акробатики (16 часов)

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

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

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

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

3.4. Легкоатлетические упражнения (32 часа)

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

3.5. Спортивные игры (20 часов)

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

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические

действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гандбол. Техника безопасности на уроках по гандболу. Правила игры. Технические и тактические приемы. Стойка, передвижения, остановка, передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении, ловля мяча двумя руками, бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке, блокирование броска, ведение мяча, игра вратаря, двусторонняя игра.

3.6. Плавание (34 часа)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Оказание первой медицинской помощи. Различные способы плавания. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. Правильно дышать в воде. Техника плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, батерфляй. Техника поворота на спине, «маятник». Техника старта на спине, с тумбочки. Водное поло. Знакомство с правилами игры, техниками игры.

7 класс
(102 часа)

1. Физкультурные и сопряженные с ними знания (в процессе урока)

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений. Выполнение комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

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

2. Физическая подготовка и физическое совершенствование (в процессе урока)

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

3.Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни (102 часа)

3.1. Строевые упражнения (в процессе урока)

Расчет на «первый – второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

3.2. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

3.3. Гимнастика с основами акробатики (24 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упор присев, упор лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.
Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

3.4. Легкоатлетические упражнения (48 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега с 9-11 шагов, способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

3.5. Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. Совершенствование изученного ранее материала. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гандбол. Техника безопасности на уроках по гандболу. Правила игры. Технические и тактические приемы. Стойка, передвижения, остановка, передача мяча двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении, ловля мяча двумя руками, бросок мяча правой и левой рукой сверху в опорном положении и прыжке, блокирование броска, ведение мяча, игра вратаря, двусторонняя игра.

8 класс
(102 часа)

1. Физкультурные и сопряженные с ними знания (в процессе урока)

История развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

2. Физическая подготовка и физическое совершенствование (в процессе урока)

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

3.Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни (102 часа)

3.1. Строевые упражнения (в процессе урока)

Расчет на «первый – второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

3.2. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

3.3. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

История развития гимнастики.

Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. 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, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Акробатические комбинации – юноши, девушки.

Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110 – 115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)

3.4. Легкоатлетические упражнения (48 часов)

История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.

Беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 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. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места - 2 кг. Развитие выносливости: кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей; прыжки и много скоки, 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

3.5. Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Владение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы от головы (д), тики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.

Тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.

Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Учебная игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2. 3:3) и на укороченных площадках

Футбол. Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрывание сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гандбол. Техника безопасности на уроках гандбола. Правила игры. Технические и тактические приемы. Передача мяча сверху, ведение мяча, бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке, снятие мяча при замахе, блокирование мяча, передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками, индивидуальны, действия игроков, нападение при численном перевесе, двусторонняя игра.

9 класс
(102 часа)

1. Физкультурные и сопряженные с ними знания (в процессе урока)

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

2. Физическая подготовка и физическое совершенствование (в процессе урока)

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

3.Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни (102 часа)

3.1. Строевые упражнения (в процессе урока)

Расчет на «первый – второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

3.2. Общеразвивающие упражнения (в процессе урока)

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

3.3. Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

Строевые упражнения: повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приемов и упражнений. Лазанье по канату в два, три приема на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина): юноши – подтягивание в висе; висы: согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе и упоре; девушки: подтягивание из виса лёжа, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Упражнения в равновесии: повторение и закрепление ранее изученных упражнений и элементов; произвольная комбинация из освоенных упражнений (6 – 7 элементов). Акробатические упражнения: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (юноши); равновесие на одной ноге, выпад вперед, произвольная акробатическая комбинация из 4 – 8 упражнений (девушки). Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Опорные прыжки: способом согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота 105 – 115 см, мостик на расстоянии 40 -100 см) – юноши; боком через гимнастического коня в ширину (высота 105 – 110) – девушки. Упражнения общей физической подготовки.

3.4. Легкоатлетические упражнения (48 часов)

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши(на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки —2 км. Упражнения общей физической подготовки. Беговые упражнения, прыжковые упражнения.

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 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. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места - 2 кг. Развитие выносливости: кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

3.5. Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Владение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы от головы (д), тики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.

Тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в баскетбол.

Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Учебная игра в волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2. 3:3) и на укороченных площадках

Футбол. Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведение мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрывание сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гандбол. Техника безопасности на уроках гандбола. Совершенствование изученный ранее технических и тактических приемов. Передача мяча сверху, ведение мяча, бросок согнутой рукой сверху в движении, с остановкой и в прыжке, снятие мяча при замахе, блокирование мяча, передвижение вратаря в воротах, ловля мяча руками, индивидуальны, действия игроков, нападение при численном перевесе, двусторонняя игра.

4. Критерии оценивания по физической культуре

Оценивание уровня знаний учащихся

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»

Ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	Ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Непонимание и незнание материала программы.

Для оценивания уровня знаний учащегося используются: устный или письменный опрос, беседа, тестирование.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определиться исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допускает не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

Физические способности	**Контрольное упражнение (тест)**
Координационные	Челночный бег 3х10 м (с)
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)
Выносливость	Бег 30,60,200 м (мин, сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)
Силовые	Отжимания в упоре лёжа (количество раз)

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

Отметка «5»	**Отметка «4»**	**Отметка «3»**
Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Промежуточная аттестация (четверть, год) учащегося определяется путем сложения среднего балла по его текущим отметкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют результат уровня роста физической подготовленности.

Внимание! Если учащийся имеет медицинское освобождение от уроков физической культуры (длительно) и не может выполнять практические задания на уроке, то текущий контроль и промежуточная аттестация учащегося осуществляются с учетом его теоретических знаний по разделу рабочей программы «Физкультурные и сопряженные с ними знания» в виде устного опроса или тестирования.

5. Содержание подвижных игр
5 -8 классы

№п/п	Название игры	Содержание игры
1.	Вышибалы	Команда делится на две команды, ставят 4 мяча. И нужно команда на команду выбить.
2.	Вышибалы ногами	Учащиеся делятся на две команды и дается один мяч, команда соперников должна запятнать противоположную команду.
3.	Вышибалы широкие поля	Команда делится на две команды, ставят 4 мяча. И нужно команда на команду выбить. Кого выбили, уходят за поля соперников и продолжают выбивать.
4.	Догонялки с мячом	Одна команда (без мячей) стоит в одной шеренге на боковой линии площадки. Другая (с мячами) - располагается на лицевой линии. Игроки с мячами по одному пробегают вдоль строя команды противника и, коснувшись одного из них, убегают с ведением мяча. Задача вызванного игрока - догнать игрока с мячом, пока он не достиг противоположной границы игровой площадки. В другом варианте игры - догоняющий отбирает мяч у противника. В этом случае, убегающий не имеет права покидать игровую площадку. Применяя ускорения, финты, он стремится как можно дольше вести мяч по площадке. После смены мест командами победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на отбирание мячей.
5.	Захват флага	Учащиеся делятся на 2 команды, в конец своей зоны ставят мячи. По свистку нужно захватить флаг и перенести на свою сторону, но при этом быть незапятнанным.
6.	Метко в цель.	Подготовка. Посредине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (кеглей). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. Содержание игры. По установленному сигналу учителя, играющие первой шеренги, бросают мячи в городки (кегли), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде учителя участники второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза. Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков. Правила игры. 1. Бросать мячи можно только по сигналу учителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.
7.	Мяч капитану	Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты - из расчёта половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются для противоположных угла и проводится линия, образующая коридор - нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны. Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить

		ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков. Правила игры: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший за границу площадки, вбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок-защитник зайдёт в нейтральную зону, мяч вбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник вбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договорённости). 8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила даётся штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5-6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.
8.	Овцы и волки	Ход игры: Все играющие – овцы. Они просят волка пустить их в лес погулять: «Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу». Волк отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щипайте, а то мне спать будет не на чем». Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют: Щиплем, щиплем травку, Зелёную муравку, Бабушке на рукавички, Дедушке на кафтанчик, Серому волку – Грязи на лопату! Волк бежит по поляне и ловит овец. Пойманный становится волком. Игра возобновляется.
9.	Перестрелка	Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на

		противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. 2. Ловить мяч рукам можно, но если игрок выронил мяч, то но считается осаленным и идёт в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.
10.	Пятнашки	Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.
11.	Пятнашки на время	Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.
12.	Пятнашки с мячом	Пятнашки в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования пятнашка видит, что рядом с ним находится другой участник игры, он меняет свое решение, называет его по имени и старается догнать его и запятнать. Запятнанный выходит из игры. Правила: 1. Пятнашка сначала называет игрока по имени, а затем догоняет его и пятнает. 2. В игре пятнашка может изменять свое решение многократно в зависимости от ситуации.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6 КЛАСС

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
1.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Олимпийское движение в России. ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Строевые команды, перестроения из различных положений. Игра «Мини-футбол».		
2.	2.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта. Игра «Футбол». Бег на 30 м.		
3.	3.	Ору змейкой. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м. Игра «Пятнашки».		
4.	4.	ОРУ с теннисными мячами. Метание малого мяча на дальность. Игра «Пятнашки». Метание малого мяча на заданное расстояние.		
5.	5.	ОРУ в парах. Упражнения на мышцы рук и плечевой пояс. Метание малого мяча с разбега. Игра «Футбол».		
6.	6.	ОРУ в кругу. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения физического развития ребенка. Игра «Пионербол».		
7.	7.	ОРУ на формирование правильной осанки. Метание с 2-3 шагов. Игра «Баскетбол».		
8.	8.	ОРУ в игровой форме. Упражнения на мышцы рук и плечевой пояс. Метание на заданное расстояние с места и с разбега. Метание на дальность с места и с разбега. Игра «Часовые и разведчики».		
9.	9.	ОРУ змейкой. Специальные беговые упражнения. Бег на 500 м. Игра «Третий лишний».		
10.	10.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на 1500м. Игра «Мяч капитану».		
11.	11.	ОРУ в кругу. Бег на 2000м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Игра «Широкие поля».		
12.	12.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, через скакалку. Игра «Второй лишний».		
13.	13.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через препятствие и через резинку различными способами. Игра «Вышибалы».		
14.	14.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Игра «Пустое место».		
15.	15.	ОРУ в кругу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами прыжков и бега. Игра «Горелки».		
16.	16.	Итоговый урок. ОРУ в движении. Строевые команды. Перестроения в движении и на месте, в круг, в шеренги и в колонны различными способами. Игровой урок.		

Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
17.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте и в движении различными способами (в круг, в шеренгу, в колонну) ОРУ в движении. Игра «Пятнашки».		
18.	2.	ОРУ в кругу. Упражнение на равновесие: «Ласточка». Кувырок вперед слитно.		
19.	3.	ОРУ змейкой. Упражнения на мышцы спины и шеи. Кувырок назад н слитно. Стойка на лопатках без рук. Игра «Борьба за знамя». ОРУ на гибкость. Упражнения на мышцы шеи. Стойка на голове с поддержкой.		
20.	4.	ОРУ в движении. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса. Стойка на руках с поддержкой.		
21.	5.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на мышцы спины. «Мост». Комбинация упражнений из упоров (лежа, сидя, упор присев). Игра «Пятнадцать передач». ОРУ в движении. Упражнения: «Колесо», прыжок «прогнувшись» и на «180 градусов»		
22.	6.	ОРУ на месте. Акробатическая связка из 6 изученных элементов.		
23.	7.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты. Игра «Вышибалы с широкими полями».		
24.	8.	ОРУ змейкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки на время».		
25.	9.	ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок на гимнастического козла.		
26.	10.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
27.	11.	ОРУ парами. Упражнения на мышцы рук, плечевого пояса. Подтягивания из виса стоя и лежа. Упражнения на мышцы рук, плечевого пояса и туловища. Висы и упоры на перекладине.		
28.	12.	ОРУ на формирование правильной осанки. Комбинация висов и упоров на перекладине из изученных элементов.		
29.	13.	ОРУ на внимание. Упражнения на равновесие на бревне. ОРУ на гибкость. Упражнения на равновесие на скамейке. Игра «Вышибалы».		
30.	14.	ОРУ в движении. Комбинация из изученных элементов на равновесие. Акробатическая связка из изученных элементов.		
31.	15.	ОРУ в игровой форме. Акробатическая связка из изученных элементов. Игра «Четыре мяча».		
32.	16.	Итоговый урок. ОРУ в кругу. Строевые команды. Перестроения на месте в движении. Игровой урок.		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.3 Спортивные игры				
33.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ОРУ в движении. Техника		

		передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Упрощённые правила баскетбола. Игра «Баскетбол».		
34.	2.	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой рукой, попеременно. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Баскетбол».		
35.	3.	ОРУ. Ведение мяча. Броски мяча рукой от плеча с места и в движении. Вырывание, выбивания мяча в тройках. Игра «Баскетбол».		
36.	4.	ОРУ. Бросок мяча в кольцо, в щит. Эстафеты с мячами. Передача мяча от груди двумя руками в парах в движении (через центр зала).Игра «Баскетбол».		
37.	5.	ОРУ с баскетбольными мячами. Обводка конусов (восьмерка, солнышко). Броски мяча в кольцо с двух шагов. Игра «Баскетбол».		
38.	6.	ОРУ на осанку, бег, метания. ОРУ в движении. Специально прыжковые упражнения. Гандбол. Правила игры		
39.	7.	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Игра в гандбол по упрощенным правилам		
40.	8.	Повороты, разновидность ходьбы. ОРУ, передачи мяча. СБУ. Действия двух нападающих против одного защитника. Тактические приемы. Игра в гандбол.		
41.	9.	ОРУ. Флорбол. Правила игры. Передачи и приемы партнеру. Ведение мяча. Учебная игра.		
42.	10.	ОРУ с элементами единоборств. Основы техники удара мяча. Передачи и приемы. Учебная игра.		
43.	11.	ОРУ. Тактические приемы в нападении и защите. Ловля мяча вратарем. Учебная игра во флорбол.		
44.	12.	ОРУ в движении. Элементы техники перемещений стойке волейболиста, остановки, ускорения по свистку. Упрощённые правила волейбола. Подвижная игра «Мяч через сетку».		
45.	13.	ОРУ на месте с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и в движении. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Игра «Волейбол».		
46.	14.	ОРУ с волейбольными мячами. Техника подачи мяча снизу, 3-6 метров от сетки. Игра «Волейбол».		
47.	15.	ОРУ с волейбольными мячами. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Подача мяча снизу. Игра «Волейбол».		
48.	16.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Прием и передача мяча в парах в движении. Игра «Волейбол».		
49.	17.	ОРУ на формирование осанки. Подача мяча снизу. Игра «Волейбол».		
50.	18.	ОРУ с волейбольными мячами. Прием-передача мяча двумя руками снизу. Игра «Волейбол».		
51.	19.	ОРУ в кругу. Упражнения на все группы мышц. Нижняя прямая подача. Строевые команды, перестроения в движении и на месте, в круг, в шеренгу, в колонну. Игра «Волейбол».		
52.	20.	Итоговое занятие. Игровой урок «Летящий мяч».		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2 Легкая атлетика				

53.	1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Коррекция осанки и телосложения. Строевые упражнения, перестроения. Игра «Захват флага».		
54.	2.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Третий лишний».		
55.	3.	ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на месте и с продвижением на двух и одной ноге через скакалку и резинку различными способами. Игра «Вышибалы»		
56.	4.	ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Игра «Перестрелка».		
57.	5.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Эстафеты с элементами бега и прыжков с преодолением препятствий. Игра «Встречная эстафета с бегом».		
58.	6.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта на короткие дистанции. Бег на 30 м. Игра «Часовые и разведчики».		
59.	7.	ОРУ змейкой. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м. Игра «Захват флага».		
60.	8.	ОРУ в парах. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность с заданного расстояния. Игра «Третий лишний».		
61.	9.	ОРУ змейкой. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние с разбега. Игра «Широкие поля».		
62.	10.	ОРУ в игровой форме. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на заданное расстояние с 2-3 шагов. Игра «Второй лишний».		
63.	11.	ОРУ на месте. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса. Метание на дальность и заданное расстояние с места и с разбега. С 2-3 шагов. Игра «Футбол».		
64.	12.	ОРУ в кругу. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития.		
65.	13.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Бег на 500 м. Игра «Третий лишний».		
66.	14.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 1500м. Игра «Перестрелка».		
67.	15.	ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Бег на 2000м. Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».		
68.	16.	Итоговое занятие. Строевые команды. Перестроения на месте и в движении, в кругу, в шеренге, в колонну. Игровой урок.		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.4 Плавание				
69.	1.	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.		
70.	2.	ОРУ на суше. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки.		
71.	3.	ОРУ на суше. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки.		
72.	4.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника		

		плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
73.	5.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
74.	6.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
75.	7.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
76.	8.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
77.	9.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
78.	10.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
79.	11.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
80.	12.	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.		
81.	13.	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.		
82.	14.	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.		
83.	15.	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.		
84.	16.	ОРУ на суше. ОРУ в воде. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.		
85.	17.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
86.	18.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
87.	19.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
88.	20.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
89.	21.	ОРУ в воде. Эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П.И. на воде с мячом.		
90.	22.	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П.И. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.		
91.	23.	Старт из воды. П.И. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.		
92.	24.	Старт из воды. П.И. Развитие ФК: сила, выносливость,		

		координация движений, гибкость.		
93.	25.	Старт из воды. П.И. Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.		
94.	26.	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК		
95.	27.	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, П.И., развитие ФК		
96.	28.	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК		
97.	29.	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. П.И., эстафеты с мячами, плавательными досками.		
98.	30.	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. П.И., эстафеты с мячами, плавательными досками.		
99.	31.	Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, Заплыв к утопающему со спасательным кругом и его транспортировка.		
100.	32.	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными способами до 500м.		
101.	33.	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными способами до 500м.		
102.	34.	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными способами до 500м.		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7 КЛАСС»

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
1.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах. Соблюдения правил безопасности, страховки и разминки. ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые команды, перестроения из разных исходных положений. Игра «Футбол».		
2.	2.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта от 30-40 м. Игра «Захват флага».		
3.	3.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением от 40-60 метров. Игра «Пятнашки».		
4.	4.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 60 м. Игра «Пятнашки на время».		
5.	5.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 60м с низкого старта. Игра «Горелки».		
6.	6.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 1,5 км без учета времени. Игра «Борьба за знамя».		
7.	7.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Игра футбол (мал.), волейбол (дев).		
8.	8.	ОРУ в кругу. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега с 6-8 шагов. Игра футбол (мал), волейбол (дев).		
9.	9.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Игра «Захват флага».		
10.	10.	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, двух, трех шагов. Игра «Метко в цель».		
11.	11.	ОРУ с предметами. Метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 метров. Игра «Пятнадцать передач».		
12.	12.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития.		
13.	13.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития. Игра «Тяни в круг».		
14.	14.	ОРУ на развитие мышц плечевого пояса и рук. Метание мяча с места на дальность и с 4-5 шагов разбега в коридор 10 м, на дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше метнет?».		
15.	15.	ОРУ на координацию движений. Эстафеты с элементами бега на выносливость. Игра «Захват флага».		
16.	16.	ОРУ со скакалками. Круговая тренировка на развитие выносливости. Игра «Салки на одной ноге».		
17.	17.	ОРУ с места. Строевые команды, перестроения в движении. Многоскоки. Игра «Вышибалы».		
18.	18.	ОРУ змейкой. Эстафеты из различных исходных		

		положений. Игра «Перетягивание через черту».		
19.	19.	ОРУ в кругу. Эстафеты с элементами скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.		
20.	20.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Игра «Сильные и ловкие».		
21.	21.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Игра «Вышибалы свободной зоной».		
22.	22.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Строевые команды и перестроения. Игра «Футбол».		
23.	23.	ОРУ в движении. Эстафеты с предметами. Игра «Футбол».		
24.	24.	Итоговое занятие. Игровой урок «Мы-легкоатлеты».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
25.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. История гимнастики. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Строевые команды. Смыкание и размыкание. Перестроения в движении. ОРУ на все группы мышц. Подвижная игра «Захват флага».		
26.	2.	ОРУ в парах. Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук.		
27.	3.	ОРУ на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.), назад в шпагат (дев.).		
28.	4.	ОРУ на гибкость. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках без помощи рук. Игра «Вызов».		
29.	5.	ОРУ в игровой форме. Опорный прыжок, способом согнув ноги, через гимнастического козла, высота 100-115 см.		
30.	6.	ОРУ в кругу. Опорный прыжок: ноги-врозь через гимнастического козла, высота 100-115 см.		
31.	7.	ОРУ на формирование правильной осанки. Опорный прыжок, способом согнув ноги через гимнастического козла. Высота 130 см.		
32.	8.	ОРУ на развитие силы ног. Прыжок с высоты в глубину. Игра «Наступление».		
33.	9.	ОРУ на формирование правильной осанки. Прыжок в глубину с высоты.		
34.	10.	ОРУ на развитие внимания. Стойка на голове с согнутыми ногами с поддержкой.		
35.	11.	ОРУ на месте. Стойка на голове с прямыми ногами с поддержкой.		
36.	12.	ОРУ в парах. Висы на перекладине. Подтягивания из виса стоя. Подвижная игра «Перестрелка».		
37.	13.	ОРУ с предметами. Упражнения в висах и упорах на перекладине.		
38.	14.	ОРУ в игровой форме. Прыжки в высоту способом перешагивания.		
39.	15.	ОРУ на месте. Прыжки с разбега способом перешагивания.		
40.	16.	ОРУ на равновесие. Ходьба по скамейке с приставными шагами. Гимнастическое упражнение «Ласточка». Игра «Бег за флажками».		
41.	17.	ОРУ в движении. Ходьба по скамейке со сменой ног.		
42.	18.	ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по скамейке парами.		
43.	19.	ОРУ со скакалкой. 6 акробатических элементов в связке (основная стойка, упор присев, толчком двумя ногами в упор, лежа, переворот в упор, лежа сзади, сед углом, упор		

		с присев, выпрыгнуть прогнувшись).		
44.	20.	ОРУ с гимнастическими палками. 6 акробатических элементов в связке (основная стойка, упор присев, толчком двумя ногами в упор, лежа, переворот в упор лежа сзади, сед углом, упор с присев, выпрыгнуть прогнувшись). Игра «Перебежка с выручкой».		
45.	21.	ОРУ змейкой. Упражнение «колесо» с поддержкой.		
46.	22.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 6х10м. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
47.	23.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 6х10м. Игра «Погоня».		
48.	24.	Итоговое занятие. Строевые команды, перестроения. Игровой урок «Вышибалы широкими полями».		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.3 Спортивные игры				
49.	1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед. Игра «Старт после броска».		
50.	2.	ОРУ в кругу. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Гонка мячей с заданиями».		
51.	3.	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. В парах, в тройках. Игра «Баскетбол».		
52.	4.	ОРУ с мячами. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления, броски двумя руками с места. Игра «Баскетбол».		
53.	5.	ОРУ с элементами единоборств. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча рукой от плеча с места и в движении. Игра «Баскетбол».		
54.	6.	ОРУ змейкой. Упражнения в парах на защиту и нападение. Игра «Баскетбол».		
55.	7.	ОРУ в игровой форме. Упражнения в тройках на защиту и нападение. Игра «Баскетбол».		
56.	8.	ОРУ в движении. Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте. Игра «Баскетбол».		
57.	9.	ОРУ на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Баскетбол».		
58.	10.	ОРУ с мячами. Ведение в низкой, средней и высокой стойке в движении. Игра «Баскетбол».		
59.	11.	ОРУ в кругу. Бросок в кольцо. Ведение два шага. Игра «Баскетбол».		
60.	12.	ОРУ в движении с мячами. Бросок в кольцо в заданных точках. Игра «Баскетбол».		
61.	13.	ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Бросок в кольцо со штрафной линии. Игра «Баскетбол».		
62.	14.	ОРУ с элементами единоборств. Броски об щит в прыжке. Игра «Баскетбол».		
63.	15.	ОРУ в движении. Игровой урок «Оранжевый мяч».		
64.	16.	ОРУ на месте. Игровой урок «Охрана перебежек».		
65.	17.	ОРУ на месте. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Стойки игрока,		

		перемещения в стойках лицом и спиной вперед. Строевые команды, перестроения. Игра «Волейбол».		
66.	18.	ОРУ с мячом в парах. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Удержи мяч в кругу».		
67.	19.	ОРУ в движении в парах. Передача мяча сверху в движении в парах, в тройках. Игра «Волейбол».		
68.	20.	ОРУ змейкой. Передача мяча над собой, через сетку. Игра «Волейбол».		
69.	21.	ОРУ на месте. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра «Волейбол».		
70.	22.	ОРУ с элементами единоборств. Основы прямого нападающего удара сверху с места, то же через сетку. Игра «Волейбол».		
71.	23.	ОРУ в парах с волейбольными мячами. Прием подач на месте и в движении. Игра «Волейбол».		
72.	24.	ОРУ на месте. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Игра «Волейбол».		
73.	25.	ОРУ в кругу с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки, то же через сетку. Игра «Волейбол».		
74.	26.	ОРУ в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячами (прием, передача, удар). Игра «6 мячей».		
75.	27.	ОРУ на формирование правильной осанки. Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол».		
76.	28.	ОРУ в игровой форме. Позиционное нападение с изменением позиций. Ира «Волейбол».		
77.	29.	ОРУ на месте. Игровой урок «Прыгуны в пятнашки».		
78.	30.	Итоговое занятие. Строевые команды, перестроения. Игровой урок «Летящий мяч».		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2 Легкая атлетика				
79.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепления здоровья и основные системы организма. Строевые команды, перестроения. ОРУ в игровой форме. Игра «Вышибалы с широкими полями».		
80.	2.	ОРУ в движении. Эстафетный бег с палочками. Встречная эстафета. Игра «Захват флага».		
81.	3.	ОРУ на месте. Эстафетный бег с палочками. Круговая эстафета. Игра «Снайперы».		
82.	4.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 6х10м. Игра «Перестрелка».		
83.	5.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 7х10м. Эстафеты.		
84.	6.	ОРУ с элементами единоборств. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег без учета времени. Игра «Вышибалы вкруг».		
85.	7.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения Бег 500 метров (дев.), 800 метров (мал.) Игра «Ящерица».		
86.	8.	ОРУ в парах. Специально беговые упражнения. Бег с чередованием с ходьбой. Игра «Футбол».		
87.	9.	ОРУ с элементами единоборств. Бег с ускорением 50м. Игра «Вышибалы свободной зоной».		

88.	10.	ОРУ в игровой форме. Бег с ускорением до 100 метров. Игра «Третий лишний рандом».		
89.	11.	ОРУ на месте. Бег с низкого старта 15-30 м. Эстафеты.		
90.	12.	ОРУ в движении. Бег с высокого старта 15-30м. Игра «Футбол».		
91.	13.	ОРУ на развитие силы мышц рук. Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайперы».		
92.	14.	ОРУ на формирование правильной осанки. Метание малого мяча на дальность в коридор 10 метров. Игра «Кто дальше?».		
93.	15.	ОРУ змейкой. Метание малого мяча на дальность в коридор 10 метров на заданное расстояние. Игра «Пятнашки в круг».		
94.	16.	ОРУ со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Эстафеты с элементами прыжков.		
95.	17.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития.		
96.	18.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития. Подвижная игра «Футбол».		
97.	19.	ОРУ в кругу. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через резинку. Подвижная игра «Футбол».		
98.	20.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через резинку различными способами. Игра «Футбол».		
99.	21.	ОРУ на развитие координации движений. Прыжки в длину с разбега. Игра «Второй лишний».		
100.	22.	ОРУ в игровой форме. Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».		
101.	23.	ОРУ на месте. Игровой урок.		
102.	24.	Итоговое занятие. Строевые команды, перестроения. Подвижная игра «Пятнашки на время». Игра «Футбол».		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 8 КЛАСС

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
1.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура в современном обществе. Строевые команды «Прямо», повороты в движении направо, налево. ОРУ на месте. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
2.	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта на короткие дистанции. Игра «Футбол».		
3.	3.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.		
4.	4.	ОРУ в круге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров. Игра «Баскетбол».		
5.	5.	ОРУ на развитие мышц рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы со свободной зоной».		
6.	6.	ОРУ на месте. Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Пятнашки».		
7.	7.	ОРУ в движении. Метание малого мяча на заданное расстояние с места и с разбега. Подвижная игра «Третий лишний».		
8.	8.	ОРУ в парах. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития.		
9.	9.	ОРУ в движении. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития. Подвижная игра «Захват флага».		
10.	10.	ОРУ на развитие мышц рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Футбол».		
11.	11.	ОРУ в движении. Метание малого мяча на заданное расстояние с разбега. Подвижная игра «Пятнашки».		
12.	12.	ОРУ в круге. Метание малого мяча с трех шагов. Подвижная игра «Третий лишний».		
13.	13.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на 500 м. Подвижная игра «Захват флага».		
14.	14.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000м. Игра «Баскетбол».		
15.	15.	ОРУ в круге. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000м. Игра «Футбол».		
16.	16.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (11-13 шагов). Подвижная игра «Третий лишний».		
17.	17.	ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (11-13 шагов). Подвижная игра «Вышибалы со свободной зоной».		

18.	18.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на месте и в движении на двух и одной ноге. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
19.	19.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на месте через резинку различными способами. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
20.	20.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Подвижная игра «Захват флага».		
21.	21.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами бега.		
22.	22.	ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами прыжков.		
23.	23.	ОРУ в круге. Строевые команды и перестроения. Спортивные игры.		
24.	24.	Подведение итогов. ОРУ в движении. Спортивные игры.		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
25.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Подвижная игра «Третий лишний».		
26.	2.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие: «Ласточка». Длинный кувырок вперед.		
27.	3.	ОРУ в движении. Упражнения на развитие мышц спины. Акробатические упражнения: «Мост», «Стойка на лопатках». Подвижная игра «Пятнашки».		
28.	4.	ОРУ на месте. Упражнения на развитие мышц шеи. «Стойка на голове и руках».		
29.	5.	ОРУ в парах. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).		
30.	6.	ОРУ в круге. Упражнение: «Колесо». Прыжок с поворотом на 360 градусов. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
31.	7.	ОРУ в игровой форме. Акробатическая связка из 6 изученных элементов.		
32.	8.	ОРУ в парах. Упражнение «Рондад».		
33.	9.	ОРУ в парах. Различные кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Захват флага».		
34.	10.	ОРУ в круге. Кувырки вперед, назад различными способами.		
35.	11.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 см.) (мальчики). Опорный прыжок боком с поворотом на 90° (козел в ширину, высота 110 см.) (девочки).		
36.	12.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок. Игра «Вышибалы с широкими поля».		
37.	13.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок различными способами.		
38.	14.	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
39.	15.	ОРУ с предметами. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Висы и упоры. Подвижная игра «Пятнашки».		

40.	16.	ОРУ на месте. Упражнения на перекладине. Проведение банных процедур.		
41.	17.	ОРУ в движении Акробатическая связка из упражнений на перекладине.		
42.	18.	ОРУ в круге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.		
43.	19.	ОРУ на развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость. Челночный бег 3х10м.		
44.	20.	ОРУ на формирование правильной осанки. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.		
45.	21.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.		
46.	22.	ОРУ в круге. Перестроения на месте и в движении. Строевые команды. Акробатическая связка из изученных элементов.		
47.	23.	ОРУ в парах. Упражнения на все группы мышц. Акробатическая связка из изученных элементов.		
48.	24.	Подведение итогов. ОРУ в игровой форме. Подвижные игры.		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.3 Спортивные игры				
49.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. ОРУ в парах. Передача баскетбольного мяча в парах и в движении.		
50.	2.	ОРУ в круге. Передача баскетбольного мяча в тройках в четверках. Игра «Баскетбол».		
51.	3.	ОРУ на месте. Передача баскетбольного мяча в парах через центр площадки. Игра «Баскетбол».		
52.	4.	ОРУ в движении. Передача баскетбольного мяча в комбинациях. Игра «Баскетбол».		
53.	5.	ОРУ в игровой форме. Ведение баскетбольного мяча одновременно с теннисным, на месте и в движении. Игра «Баскетбол».		
54.	6.	ОРУ с мячами. Ведение мяча с обводкой конусов различными способами. Игра «Баскетбол».		
55.	7.	ОРУ на месте. Броски в щит в прыжковой форме. Игра «Баскетбол».		
56.	8.	ОРУ змейкой. Выбивание и вырывание мяча в парах. Игра «Баскетбол».		
57.	9.	ОРУ в игровой форме. Выбивание и вырывание мяча в тройках. Броски мяча в щит. Игра «Баскетбол».		
58.	10.	ОРУ на развитие внимания с мячом. Нападение быстрым прорывом 3х2. Персональная защита. Игра «Баскетбол».		
59.	11.	ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Игра «Баскетбол».		
60.	12.	ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо с трехочковой линии. Игра «Баскетбол».		
61.	13.	ОРУ на месте. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Игра «Баскетбол».		
62.	14.	ОРУ в игровой форме. Игровой урок «Летящее солнце».		
63.	15.	ОРУ в круге. Прием-передача волейбольного мяча снизу, сверху над собой, во встречных колоннах. Игра «Волейбол».		
64.	16.	ОРУ в круге. Прием-передача волейбольного мяча снизу, сверху. Игра «Волейбол».		

65.	17.	ОРУ в движении. Прямая и боковая подача волейбольного мяча снизу. Игра «Волейбол».		
66.	18.	ОРУ в парах. Прямая подача волейбольного мяча сверху. Игра «Волейбол».		
67.	19.	ОРУ на развитие внимания с мячами. Нападающий прямой удар через сетку. Игра «Волейбол».		
68.	20.	ОРУ в игровой форме. Нападающий прямой удар. Игра «Волейбол».		
69.	21.	ОРУ змейкой. Комбинация упражнений из освоенных элементов. Игра «Волейбол».		
70.	22.	ОРУ в круге. Прием верхней подачи на месте и в движении. Игра «Волейбол».		
71.	23.	ОРУ в парах. Прием верхней подачи в тройках. Игра «Волейбол».		
72.	24.	ОРУ с мячами. Обманные действия при нападении в парах и тройках. Игра «Волейбол».		
73.	25.	ОРУ в парах. Прием-передача мяча различными способами (стоя лицом и спиной друг к другу). Игра «Волейбол».		
74.	26.	ОРУ в игровой форме. Передачи мяча различными способами (стоя боком друг к другу). Игра «Волейбол».		
75.	27.	ОРУ в движении. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Игра «Волейбол».		
76.	28.	ОРУ в круге. Круговая тренировка на развитие всех групп мышц. Игра «Волейбол».		
77.	29.	ОРУ на месте. Строевые команды. Перестроения на месте и в движении.		
78.	30.	Подведение итогов. ОРУ в игровой форме. Игра «Волейбол».		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2 Легкая атлетика				
79.	1.	Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Строевые команды. Перестроения. Подвижная игра «6 мячей».		
80.	2.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега (7-9 шагов). Подвижная игра «Пятнашки».		
81.	3.	ОРУ змейкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега (7-9 шагов). Подвижная игра «Вышибалы со свободной зоной».		
82.	4.	ОРУ в движении в парах. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Подвижная игра «Пятнашки».		
83.	5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами бега и прыжков.		
84.	6.	ОРУ змейкой. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с передачей предметов. Подвижная игра «Вышибалы».		
85.	7.	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через резинку различными способами. Подвижная игра «Пятнашки».		
86.	8.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта на короткие дистанции.		
87.	9.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 30м. Подвижная игра «Пятнашки».		
88.	10.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Бег на 60м. Подвижная игра «Догонялки».		

89.	11.	ОРУ в парах. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Третий лишний».		
90.	12.	ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность с разбега. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
91.	13.	ОРУ в игровой форме. Метание малого мяча с 2-3 шагов. Подвижная игра «Пятнашки».		
92.	14.	ОРУ змейкой. Метание малого мяча на заданное расстояние с места и с разбега. Подвижная игра «Хитрая лиса».		
93.	15.	ОРУ на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов. Игра «Футбол».		
94.	16.	ОРУ на месте. Метание малого мяча на заданное расстояние с места и с разбега. Игра «Футбол».		
95.	17.	ОРУ с мячами. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития.		
96.	18.	ОРУ в игровой форме. Элементы спортивных единоборств на приеме дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития. Подвижная игра «Третий лишний».		
97.	19.	ОРУ в круге. Специальные беговые упражнения. Бег на 500м. Игра «Футбол».		
98.	20.	ОРУ змейкой. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000м. Игра «Футбол».		
99.	21.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения Бег на 2000м. Игра «Футбол».		
100.	22.	ОРУ в круге. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра «Футбол».		
101.	23.	ОРУ змейкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игра «Футбол».		
102.	24.	Подведение итогов. ОРУ на месте. Спортивные игры.		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 9 КЛАСС «А»

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
1.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. ОРУ в игровой форме. Строевые команды, перестроения. Подвижная игра «Захват флага».		
2.	2.	ОРУ змейкой. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высокого старта на короткие дистанции. Подвижная игра «Баскетбол».		
3.	3.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с низкого старта. Подвижная игра «Пятнашки на время»		
4.	4.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого и низкого старта. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание»		
5.	5.	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы».		
6.	6.	ОРУ в кругу. Метание мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
7.	7.	ОРУ в парах. Метание малого мяча на заданное расстояние с места и с разбега. Подвижная игра «Третий лишний»		
8.	8.	ОРУ в парах. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития.		
9.	9.	ОРУ на месте. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития. Подвижная игра «Захват флага»		
10.	10.	ОРУ в игровой форме. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность с места. Подвижная игра « Баскетбол»		
11.	11.	ОРУ в движении. Метание малого мяча на заданное расстояние с разбега. Подвижная игра «Вышибалы»		
12.	12.	ОРУ в кругу. Метание малого мяча с трех шагов. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание»		
13.	13.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 500 м. Подвижная игра «Пятнашки на время»		
14.	14.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000м. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями»		
15.	15.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000м.		
16.	16.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
17.	17.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		

18.	18.	ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на месте и в движении на двух и одной ноге. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание»		
19.	19.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на месте через резинку различными способами. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
20.	20.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.		
21.	21.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами бега.		
22.	22.	ОРУ змейкой. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами прыжков. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
23.	23.	ОРУ в кругу. Строевые команды и перестроения. Игровой урок. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание»		
24.	24.	Итоговое занятие. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики				
25.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. Строевые команды, перестроения в движении.		
26.	2.	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на равновесие: «ласточка» Длинный кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
27.	3.	ОРУ на месте. Упражнения «разножка» и «козлик» И поворот прыжком на 360 градусов. Подвижная игра «Вышибалы».		
28.	4.	ОРУ в движении. Упражнения для мышц шеи. Стойка на голове и руках. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
29.	5.	ОРУ змейкой. Кувырок назад. Поворот на 180 градусов из упора присев. Упражнения для мышц спины. «Мост» в различных положениях.		
30.	6.	ОРУ в движении. Упражнение: «колесо», «фляг». Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
31.	7.	ОРУ в игровой форме. Акробатическая связка из изученных элементов. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание»		
32.	8.	ОРУ в игровой форме. Шаг «вальсет», упражнение рондад, фляк. Подвижная игра «Вышибалы».		
33.	9.	ОРУ в парах. Различные кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
34.	10.	ОРУ в движении. Кувырки вперед назад разными способами. Подвижная игра «Захват флага».		
35.	11.	ОРУ змейкой. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
36.	12.	ОРУ в игровой форме. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок вперед и назад.		
37.	13.	ОРУ на месте. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок различными способами. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
38.	14.	ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
39.	15.	ОРУ на месте. Упражнения на развитие мышц рук и		

		плечевого пояса. Висы и упоры. Подвижная игра «Вышибалы».		
40.	16.	ОРУ в движении. Упражнения на перекладине. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
41.	17.	ОРУ в кругу. Акробатическая связка из упражнений на перекладине. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями»		
42.	18.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
43.	19.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость. Челночный бег. Подвижная игра «Захват флага».		
44.	20.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты.		
45.	21.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесие на бревне. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
46.	22.	ОРУ в кругу. Перестроения на месте и в движении. Строевые команды. Акробатические связки из изученных элементов.		
47.	23.	ОРУ в парах. Упражнения на все группы мышц. Акробатические связки из изученных элементов.		
48.	24.	Итоговый урок. ОРУ со скакалками. Подвижная игра «Вышибалы»		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.3 Спортивные игры				
49.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники, игровых приемов и действий, соблюдения правил безопасности. Правила баскетбола. ОРУ в игровой форме. Строевые команды, перестроения. Стойка и перемещения баскетболиста.		
50.	2.	ОРУ в парах в движении. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Баскетбол».		
51.	3.	ОРУ в кругу. Ведения мяча с защитой до конусов различными способами. Подвижная игра «Баскетбол».		
52.	4.	ОРУ в движении. Ведение мяча, изменения направления. Подвижная игра «Баскетбол».		
53.	5.	ОРУ с мячами в движении. Броски баскетбольного мяча с места и с ведением. Подвижная игра «Баскетбол».		
54.	6.	ОРУ в игровой форме. Броски мяча одной рукой с штрафной линии. Подвижная игра «Баскетбол».		
55.	7.	ОРУ на месте. Броски мяча об щит в прыжке. Подвижная игра «Баскетбол».		
56.	8.	ОРУ на месте. Ведение мяча, проход под кольцо, 2 щага, бросок в кольцо. Подвижная игра «Баскетбол».		
57.	9.	ОРУ змейкой. Вырывание и выбивание мяча. Защита и нападение. Подвижная игра «Баскетбол».		
58.	10.	ОРУ с мячами. Ведение мяча, проход под кольцо, 2 шага, бросок в кольцо. Подвижная игра «Баскетбол».		
59.	11.	ОРУ в кругу. Защита, нападение, стойки баскетболиста. Подвижная игра «Баскетбол».		
60.	12.	ОРУ на развитие внимания с мячами. Броски в кольцо с двух шагов. Подвижная игра «Баскетбол».		
61.	13.	ОРУ на месте в парах. Проходы под кольцо 3 против 2. Подвижная игра «Баскетбол».		
62.	14.	ОРУ в парах в движении. Проходы под кольцо 2 против 1.		

		Подвижная игра «Баскетбол».		
63.	15.	ОРУ на месте в парах с баскетбольными мячами. Основные оздоровительные системы физического воспитания. Подвижная игра «Баскетбол».		
64.	16.	ОРУ в парах. Основные правила волейбола. Стойки волейболиста. Подвижная игра «6 мячей».		
65.	17.	ОРУ с мячом в парах. Передача волейбольного мяча над собой. Подвижная игра «Волейбол».		
66.	18.	ОРУ в движении в игровой форме. Техника перемещений волейбольной стойки в парах у сетки. Остановка и ускорения. Подвижная игра «Волейбол».		
67.	19.	ОРУ с волейбольным мячом в парах в движении. Передачи мяча в парах. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Волейбол».		
68.	20.	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Верхняя прямая подача. Подвижная игра «Волейбол».		
69.	21.	ОРУ в движении. Передачи мяча. Верхняя прямая подача. Подвижная игра «6 мячей».		
70.	22.	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Комбинация из освоенных элементов с мячом. Прием, передача, удар. Подвижная игра «Волейбол».		
71.	23.	ОРУ в парах в игровой форме. Прямой нападающий удар. Подвижная игра «Волейбол».		
72.	24.	ОРУ на месте. Передача мяча в тройках. Подвижная игра «Волейбол».		
73.	25.	ОРУ в движении. Прямой нападающий удар. Подвижная игра «6 мячей».		
74.	26.	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Подвижная игра «Волейбол».		
75.	27.	ОРУ в движении в игровой форме. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.		
76.	28.	ОРУ на месте. Комбинации из освоенных элементов. Подвижная игра «Волейбол».		
77.	29.	ОРУ в движении. Подвижная игра «Волейбол».		
78.	30.	Итоговое занятие. Подвижная игра «6 мячей».		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2 Легкая атлетика				
79.	1.	Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдения правил безопасности. ОРУ в игровой форме. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
80.	2.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Захват флага».		
81.	3.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание». Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
82.	4.	ОРУ в движении в парах. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на месте и с продвижением на скакалке и через резинку различными способами. Подвижная игра «Третий лишний».		
83.	5.	ОРУ змейкой. Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Круговая эстафета. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
84.	6.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Эстафеты		

		с элементами бега. Встречная эстафета. Подвижная игра «Вышибалы».		
85.	7.	ОРУ в игровой форме. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с элементами прыжков и бега.		
86.	8.	ОРУ в движении. ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Бег на 30м. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
87.	9.	ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м. Подвижная игра «Захват флага».		
88.	10.	ОРУ змейкой. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого и высоко старта. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
89.	11.	ОРУ в движении. Упражнения на мышцы рук и плечевого пояса. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
90.	12.	ОРУ в парах. Метание за данное расстояние и на дальность. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
91.	13.	ОРУ змейкой. Метание на дальность с разбега. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
92.	14.	ОРУ на координацию движения. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития ребенка. Подвижная игра «Третий лишний».		
93.	15.	ОРУ в кругу. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня физического развития ребенка. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
94.	16.	ОРУ на развитие мышц спины и рук. Специальные беговые упражнения. Бег на 500 м. Подвижная игра «Захват флага».		
95.	17.	ОРУ на развитие силы мышц рук. Метание на заданное расстояние с 2-3 шагов. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
96.	18.	ОРУ на месте. Метание на дальность и заданное расстояние с места и с разбега. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание».		
97.	19.	ОРУ в игровой форме. Метание на дальность с 2-3 шагов. Подвижная игра «Третий лишний».		
98.	20.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000м. Подвижная игра «Вышибалы».		
99.	21.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000м. Подвижная игра «Вышибалы с широкими полями».		
100.	22.	ОРУ змейкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Пятнашки на выбывание»		
101.	23.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Захват флага».		
102.	24.	Итоговое занятие. Строевые команды, перестроения. Подвижная игра «Пятнашки на время».		