



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 С
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
АЛЕКСЕЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШПО


Е.В.Косоня
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора


И.Н.Шкуренко

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«СОШ №3»


А. А. Битоцкая
Приказ № 144 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(в соответствии с ФОП ООО)
(приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении
федеральной образовательной программы основного общего образования»
от 18 мая 2023 года №370)

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 7-9 классов

г. Алексеевка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программы Ляха В.И. «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012 г. и учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011);

Цели и задачи:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи:***

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Вариативная часть отводится на проведение народной игры (русская лапта) спланирована на основе программы, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту - авторы-составители: Костарев А.Ю., Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. «Русская лапта Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва; школ высшего спортивного мастерства». - М.: Советский спорт, 2006.

Урок физической культуры можно использовать для сдачи норм ГТО.

Формы организации учебной деятельности

1. Фронтальная.

2. Индивидуальная.
3. Групповая.
4. Парная.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается 3 ч в неделю: в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 345 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования

Личностные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и

нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (**практический курс**) осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других

характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу:**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно, грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий.

«2» - не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения домашних заданий, не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Содержание

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование 7 класс

№ п	Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Основы знаний	5	
	<p>Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.</p>		<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»</p>
	<p>Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>		<p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и</p>

			развитие
	<p>Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Банные процедуры. Рациональное питание Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p>		<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p>
	<p>Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и со-</p>		<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во</p>

	стояния здоровья с помощью функциональных проб		время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
	Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах		В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
2.	Двигательные умения и умения и навыки		
	<i>Лёгкая атлетика</i>	21	
	Овладение техникой спринтерского бега 7 класс: Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м		Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой длительного бега 7 класс: Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают

			<p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в длину 7 класс: Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой прыжка в высоту 7 класс: Процесс совершенствования прыжков в высоту.</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со</p>

			сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>7 класс: Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>7 класс: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>		Применяют разученные упражнения для развития выносливости
	<p>7 класс: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	<p>7 класс: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
	<p>7 класс: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их</p>		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для

	<p>выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических - упражнений и правила соревнований</p>
	<p>7 класс: Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
	<p>7 класс: Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способно-</p>

			стей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
3	Гимнастика	18	
	Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений		Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
	Освоение строевых упражнений 7 класс: Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. 7 классы: Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.		Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами 7 класс: Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
	<i>Освоение и совершенствование висов и упоров</i> 7класс Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висячем положении назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь		Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	Освоение опорных прыжков		Описывают технику

	<p>7 класс: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см).</p>		данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
	<p>Освоение акробатических упражнений 7 класс: Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат</p>		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	<p>7 класс: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	<p>7 класс: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	<p>7 класс: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	<p>7 класс: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами</p>		Используют данные упражнения для развития гибкости
	<p>7 класс: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания;</p>		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и

	основы выполнения гимнастических упражнений		помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок
	7 класс: Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	7 класс: Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
4	Баскетбол	10	
	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности		Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
	7 класс: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Дальнейшее обучение технике движений.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых

			приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<p>7 класс: Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Дальнейшее обучение технике движений</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>7 класс: Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>7 класс: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Вырывание и выбивание мяча 7 класс: Дальнейшее обучение технике движений.</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя</p>

			и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	7 класс: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Дальнейшее обучение технике движений.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Дальнейшее обучение технике движений.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7класс: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Дальнейшее обучение технике движений		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как

			средство активного отдыха
5	Волейбол	10	
	Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности		Овладевают основными приёмами игры в волейбол
	7класс: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	7класс: Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	7 класс: Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей		Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
	7класс:		Используют игровые

	<p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча метания в цель, жонглирование. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическим упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3</p>		<p>упражнения для развития названных координационных способностей</p>
	<p>7класс: Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
	<p>7класс: Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
	<p>7 класс: То же через сетку</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>7 классы: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>

			самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	7 класс: Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).		Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.

	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		Объясняют правила и основы организации игры
	7 класс: Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	7 класс: Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
6	Русская народная игра «Лапта»	11	
	История лапты. Основные правила игры лапты. Основные приёмы игры в лапту. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности		Овладевают основными приёмами игры лапты.
	7 класс: Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Перемещения: а) шагом; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е) перемещения с мячами Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	Дальнейшее закрепление техники		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Передача мяча: с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния, на звуковой сигнал. Дальнейшее закрепление техники.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	7 классы: Броски малого мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням, в движении, прыжке.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	7 класс: Осаливание (бросок мяча в соперника). Переосаливание. Подача мяча с помощью ног за счёт маха руки. Подача мяча на точность.		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	<p>7 класс: Удар по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу, удары на дальность.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
7	Футбол	6	
	<p>История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.</p>		<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты</p>
	<p>7 класс: Дальнейшее закрепление техники</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>7 класс: Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых</p>

			приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	7 класс: Продолжение овладения техникой ударов по воротам		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	7 класс: Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	7 класс: Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Дальнейшее закрепление техники		Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся

			уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
8	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	18	
	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности		Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила ,чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.
	7класс: Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: « Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием».		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения

			дистанций
	Основные двигательные способности Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость		Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Сила Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движения (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	Выносливость Упражнения для развития выносливости		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости		Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям
	Туризм История туризма в мире и в России. Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Организация привала. Бережное отношение к природе. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе		Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в

			наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
8—9 классы 3 ч в неделю, всего 210 ч

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Характеристика основных видов учебной деятельности</i>
1	Что вам надо знать	16	
	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность 8—9 классы Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития		Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений 8—9 классы Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения	\	Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма		Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
	8—9 классы Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения		

<p>Психические процессы в обучении двигательным действиям 8—9 классы Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимание, восприятие, мышление, воображение, память)</p>		<p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям</p>
<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями 8—9 классы Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля</p>		<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности</p>
<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям 8—9 классы Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>		<p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p>
<p>8—9 классы Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением</p>		<p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>

	здоровья. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам		
	8—9 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах		Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах
	8—9 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования		Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
	8—9 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления		Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий
	8—9 классы Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного совершенствования		Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека
	8—9 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований

	<p>8—9 классы Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о предстоящей зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г.</p>		<p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p>
	<p>Олимпиады: странички истории 8—9 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта</p>		<p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»</p>
	<p>Базовые виды спорта школьной программы</p>		
2	Баскетбол	18	
	<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники ведения мяча</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

	<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8-класс Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. 9-класс Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8-класс Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. 9-класс Совершенствование техники</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>8-класс Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. 9-класс Совершенствование техники</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>8—9 классы Дальнейшее закрепление тактики игры Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>8—9 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей</p>		<p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют</p>

			игру в баскетбол как средство активного отдыха
	8—9 классы Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	8—9 классы Совершенствование техники ловли и передач мяча		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	8—9 классы Совершенствование техники движений		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	класс Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. класс Совершенствование техники бросков мяча Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют и осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	8—9 классы Совершенствование индивидуальной техники защиты		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	класс Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». класс Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие трёх игроков		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
	класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей. класс Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей		Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха
3	Футбол	12	
	8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	8-класс Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. 9-класс Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	<p>8—9 классы Совершенствование техники ведения мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8—9 классы Совершенствование техники ударов по воротам</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8—9 классы Совершенствование техники владения мячом</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8—9 классы Совершенствование техники перемещений, владения мячом</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>8—9 классы Совершенствование тактики игры</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>8—9 классы Дальнейшее развитие психомоторных способностей</p>	<p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>

4	Волейбол	19	
	<p>8—9 классы Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8-класс Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 9-класс Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели</p>		<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8-класс Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры 9-класс Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры</p>		<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>
	<p>8-класс Дальнейшее обучение технике движений. 9-класс Совершенствование координационных способностей</p>		<p>Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей</p>
	<p>8-класс Дальнейшее развитие выносливости. 9-класс Совершенствование выносливости</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p>
	<p>8—9 классы Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей</p>		<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>

	<p>8 - класс Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.</p> <p>9 -класс Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
--	---	--

		Характеристика видов деятельности учащихся
	<p>8-класс Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.</p> <p>9 -класс Прямой нападающий удар при встречных передачах</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>8—9 классы Совершенствование координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>8-класс Дальнейшее обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p> <p>9 -класс Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

	8—9 классы Терминология избранной спортивной игры: техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
	8—9 классы Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов) Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля		Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	8—9 классы Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры		Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
5	Гимнастика	36	
	8 -класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.		Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
	9 -класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два.по четыре в движении		
	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей		Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений

	<p>8—9 классы Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>		<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p>8-класс Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев: подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>9-класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед нош врозь.</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p>Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>		
	<p>8-класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).</p> <p>9-класс Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)</p>		<p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>
	<p>8-класс Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.</p> <p>9-класс Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд</p>		<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>

	8—9 классы Совершенствование координационных способностей		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
	8—9 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости		Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
	8—9 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	8—9 классы Совершенствование двигательных способностей		Используют данные упражнения для развития гибкости
	8—9 классы Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок
	8—9 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	8—9 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
6	Лёгкая атлетика	42	
	8-класс Низкий старт до 30 м -от 70 до 80 м -до 70 м. 9-класс Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в

		процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<p>8-класс Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега.</p> <p>9-класс Дальнейшее обучение технике прыжка в длину</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>8-класс Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.</p> <p>9- класс Совершенствование техники прыжка в высоту</p>		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
		<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p>8-класс Дальнейшее овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча(2кг).</p> <p>9- класс Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. Броски набивного мяча (юноши-3 кг, девушки- 2кг).</p>		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений,</p>

			соблюдают правила безопасности
	8-класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. 9-класс Совершенствование скоростно-сило-вых способностей		Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражне-ний.направленных на развитие вы-носливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж-нений и правила соревнований
	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены		Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
	Измерение результатов; подача ко-манд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способно-стей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
7	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	36	
	8 класс Одновременный одношажный ход(стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в

	повороты «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам».		процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах		Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах
8	Элементы единоборств	18	
	8—9 классы Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки		Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности
	8—9 классы Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей
	8—9 классы Силовые упражнения и единоборства в парах		Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости

<p>8—9 классы Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p>		<p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники</p>
--	--	---

			<p>выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>
	<p>8—9 классы Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры</p>		<p>Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p>8—9 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом</p>		<p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p>
<p>9</p>	<p>Русская народная игра « Лапта»</p>	<p>27</p>	
	<p>История лапты. Основные правила игры лапты. Основные приёмы игры в лапту. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Правила техники безопасности</p>		<p>Овладевают основными приёмами игры лапты.</p>
	<p>8-9 класс: Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Перемещения: а) шагом; б) бег (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед); в) выпад; г) рывки с остановками; д) стартовые ускорения; е) перемещения с мячами Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег,</p>		<p>Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>

	остановка.		
	<p>8 классы: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>9 класс: Дальнейшее закрепление техники</p>		<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
	<p>8 класс: Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук</p> <p>9 класс: Ловля мяча из положения лёжа, стоя, спиной, боком. Ловля мяча одной рукой : правой и левой рукой.</p>		<p>Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8 класс: Передача мяча: с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния, на звуковой сигнал. Дальнейшее закрепление техники.</p> <p>9 классы: Передача мяча на точность. Передачи сидя, лёжа на полу. Дальнейшее закрепление техники.</p>		
	<p>8 класс: Броски малого мяча по движущей цели, в движении.</p> <p>9 классы: Броски малого мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням, в движении, прыжке.</p>		<p>Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

	<p>8 классы: Осаливание (бросок мяча в соперника). Переосаливание. Подача мяча на различные высоты.</p> <p>9 класс: Осаливание (бросок мяча в соперника). Переосаливание. Подача мяча с помощью ног за счёт маха руки. подача мяча на точность приземления.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>8 классы: Удар сбоку. Удар сверху.</p> <p>9 класс: Удары по высоко подброшенному мячу, удары на дальность, удары в заданную зону.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
10	Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
	<p>8—9 классы Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами</p>		<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	<p>8—9 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров</p>		<p>Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности</p>
	<p>8—9 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног</p>		<p>Составляют комплекс упражнений для общей разминки</p>

	<p>8—9 классы Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития выносливости. Координационные упражнения подвижных и спортивных игр. Легкоатлетические координационные упражнения. Упражнения на гибкость</p>		<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	Коньки		
	<p>8—9 классы Правила техники безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка. Упражнения на льду</p>		<p>Во время самостоятельных занятий коньками совершенствуют технику бега, осваивают бег по большой и малой дорожкам с переходом на прямую, учатся бегать на коньках по повороту и выполняют маховые движения одной и обеими руками. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>
	Хоккей		
	<p>8—9 классы Правила техники безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приёмы. Заливка катка и уход за ним</p>		<p>С группой одноклассников разучивают упражнения техники и тактики игры в хоккей, готовят и заливают каток</p>
	Бадминтон		
	<p>8—9 классы Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнения на развитие гибкости</p>		<p>Осваивают вместе с товарищем приёмы игры в бадминтон</p>
	Скейтборд		
	<p>8—9 классы Правила техники безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков. Катание с горки</p>		<p>Осваивают приёмы катания на роликовой доске. Проводят вместе с одноклассниками соревнования по слалому на роликовой доске</p>
	Рефераты и итоговые работы		<p>По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике. В конце 8 и 9 классов готовят итоговые работы на одну из тем, предложенных в учебнике</p>

Учебно-методическое обеспечение

1. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2008
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. М.: Просвещение, 2010 год (Стандарты нового поколения.)
3. Физическая культура. Рабочие программы . 5-9 классы: пособие для учителей/ В.И. Ляха.- 2-е изд. – М.; Просвещение, 2012 год.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы.
5. Физическая культура. 5-7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я. Виленский.М.: Просвещение. 2012 г.
6. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /М.Я. Виленский.М.: Просвещение. 2012 г.

Материально-техническое обеспечение

Раздел программы (тема практического занятия)	ОБОРУДОВАНИЕ		
	Примерный перечень необходимого оборудования	Необходимый минимум для проведения занятий	обеспеченность
<i>Основная полная школа 5 – 9 класс</i>			
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	12 шт.	100 %
	Маты гимнастические	15 шт	100 %
	Скамейки гимнастические	12 шт	100 %
	Канаты для лазания 1-6 м	6 шт.	100 %
	Шесты для лазания 1-5,5 м	2 шт.	100 %
	Перекладины	2 шт.	100 %

	Палка гимнастическая	15 шт	100 %
	Рулетки (25 и 10 м)	4 шт.	100 %
	Свистки судейские	8 шт.	100 %
	Секундомеры	6 шт.	100 %
Оборудование для контроля и оценки действий	Устройство для подъема флага	1 шт.	100 %
Комплект для занятий гимнастикой	Комплект школьный для прыжков в высоту	2 шт.	100 %
	Жерди гимнастических брусьев школьных		
	разновысокие	1 пара	100 %
	параллельные	1 пара	100 %
	Мостики гимнастические	3 шт.	100 %
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	12 шт	100 %
	Скакалки гимнастические	30 шт	100 %
	Гири весом 8 кг, 10 кг, 12 кг, 16 кг	10 шт.	100%
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	2 шт	100%
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	100%
	Приспособление для установки планок	2 комп.	100%
	Планки для прыжков в высоту	2 шт.	100%
	Цель для метания	2 шт.	100%
	Мячи малые (теннисные, хоккейные)	30 шт	100%

	Мячи малые резиновые	8 шт	100%
	Стойки для прыжков	6 шт.	100%
	Флажки разные	40 шт.	100%
	Гранаты (300, 500, 700 г.)	12 шт	100%
Комплект для занятий подвижными с элементами спортивных игр	Мячи футбольные	6 шт	100%
	Мячи волейбольные	25 шт	100%
	Мячи баскетбольные	15 шт	10%
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	6 шт	100%
	Насосы с иглами для надувания мячей	2 шт.	100%
	Рулетки	2 шт.	100%
	секундомеры	2 шт.	100%
	Свистки судейские	2 шт.	100%
	Сетка волейбольная	1 шт.	100%
	Стойки волейбольные	2 шт.	100%
	Щиты баскетбольные	2 шт.	100%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	6 шт.	100%
	Канат для перетягивания	1 шт.	100%
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	100%
	Стойки для обводки	10 шт.	100%
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	2 шт.	100%
	Биты для лапты	8	100%
	Комплект для занятий по лыжной подготовке	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	33
Палки лыжные (5-11 классы)		33 пары	100%

Календарно-тематический план 7 класс

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Сроки прохождения	
			Плановые	Фактические
	Лёгкая атлетика	12		
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности по легкой атлетике, футболу, лапте. Основы знаний: Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, Сибири. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.			
2.	Подготовка сдачи норм ГТО. Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от 30 до 40метров. Повторить челночный бег 3x10м.			
3.	Урок – соревнования. Основы знаний: Причины возникновения травм . Сдача контрольного норматива в беге на 30м. Эстафеты			
4.	Совершенствование бега в равномерном темпе до 6 минут. Повторить прыжок в длину с места. Совершенствование бега на дистанции 60 метров.			
5.	Развитие выносливости (длительный бег до 1500м). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Сдача контрольного норматива : прыжок в длину с места.			
6.	Урок-соревнования. Основы знаний: наши соотечественники- олимпийские чемпионы. Подготовка сдачи норм ГТО. Сдача контрольного норматива в беге на 60 м.			
7.	Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Повторные подпрыгивания и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Развитие выносливости в беге на 2км.			
8.	Совершенствование прыжка длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей.			
9.	Урок – соревнования. Основы знаний: цели задачи современного движения. Подготовка сдачи норм ГТО. Сдача контрольного норматива в 6-минутном беге. Подвижные эстафеты с элементами лёгкой атлетики.			
10.	Обучение метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трех шагов. Совершенствование челночного бега 3x10.			

11.	Метание мяча 150гр с места на дальность (зачёт). Развитие выносливости.			
12.	Входной контроль. Челночный бег 3x10 м.			
	Народная игра «Лапта»	6		
13.	Техника безопасности на занятиях по лапте. Основы знаний: Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Правила игры «Лапта». Ускорения и пробежки. Ловля мяча с лету.			
14.	Броски малого мяча по движущей цели. Осаливание и самоосаливание . Удары по мячу с набрасыванием партнёра. Ускорения и пробежки. Правила игры			
15.	Урок- соревнования. Соревнования по лапте. Техника безопасности на занятиях. Развитие выносливости в беге на 500м.			
16.	Основы знаний: наши соотечественники- олимпийские чемпионы. Осаливание и самоосаливание . Ловля мяча с лету. Правила игры. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места .			
17.	Ловля мяча с лёта. Броски малого мяча по движущей цели. Правила игры. Развитие силовых способностей.			
18.	Урок - соревнования Соревнование по русской лапте. Сдача контрольного норматива в беге на 1000 метров .			
	Футбол	3		
19.	Техника безопасности во время игры «футбол». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Правила игры. Развитие выносливости в беге на 3000м.			
20.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов.			
21.	Урок- соревнования. Эстафеты с элементами футбола.			
	Спортивные игры (Баскетбол).	6		
22.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Бег с изменением направления и остановок по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойке в различных направлениях - вперёд, назад вправо, влево.			
23.	Стойки и перемещения: (ходьба и бег, перемещения приставными шагами). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой			

	от плеча на месте и в движении.			
24.	Урок- соревнования Подвижные игры с элементами баскетбола. Подготовка сдачи норм ГТО. Наклон вперед, сидя на полу (зачет).			
25.	Передача мяча в парах, с набрасыванием партнёром, встречная, над собой. Совершенствование передачи мяча в движении и после перемещения. Остановки прыжком, двумя шагами.			
26.	Упражнения на совершенствование тактики игры. Развитие силовой способности.			
27.	Урок – соревнования. Эстафеты с элементами баскетбола.			
	Гимнастика	18		
28.	Инструктаж по технике безопасности во время занятиях гимнастикой. Основы знаний: «Наши соотечественники - олимпийские чемпионы». Обучение – кувырок вперёд в стойку на лопатки (М), кувырок назад в полушпагат (д).			
29.	Строевые упражнения: «Пол-оборота на право, на лево», Обучение – кувырок вперёд в стойку на лопатки (М), кувырок назад в полушпагат (д).			
30.	Урок – соревнования. Основы знаний: причины возникновения травм. Эстафеты Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя.			
31.	Обучение стойки на голове с согнутыми ногами (м.), кувырок назад в полушпагат (д). Разучивание акробатической комбинации.			
32.	Повторить строевые упражнения. Упражнения с гимнастической скамейкой. Повторение акробатическую комбинацию.			
33.	Урок- соревнования. Основы знаний: психологические особенности возрастного развития. Игры с использованием гимнастических упражнений. Акробатическая комбинация (зачет) .			
34.	Обучение подъёма переворота (мальчики). Обучение – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом (д.)			
35.	Обучение – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь соскок с поворотом (д). Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом (мал).			
36.	Урок – соревнования. Основы знаний: причины возникновения травм. Эстафеты. Подниматие туловища за 30 сек. (зачёт).			
37.	Повторить подъём переворота в упор махом одной и толчком другой; соскок махом назад(мальчики), наскок			

	прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом (дев). Обучение лазанье по канату в три приёма.			
38.	Техника безопасности во время опорных прыжков. Обучение прыжка «вскок в упор присев» - соскок прогнувшись. Повторить лазанье по канату в три приёма.			
39.	Урок – соревнования. Соревнование по определению уровня физической подготовленности бросок набивного мяча, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).			
40.	Совершенствование прыжка «вскок в упор присев» - соскок прогнувшись. Упражнения на гимнастическом бревне (равновесие, шаги полки).			
41.	Совершенствование прыжка «вскок в упор присев» - соскок прогнувшись (зачёт). Развитие силовой способности: (передвижение в упоре на брусьях, лазанье по канату, гимнастической лестнице). Упражнения на гимнастическом бревне (равновесие, шаги полки, соскок).			
42.	Урок – соревнования. Основы знаний: «Наши соотечественники - олимпийские чемпионы». Эстафеты с элементами гимнастических упражнений. Прыжки на скакалке (зачёт).			
43.	Лазанье по канату, шесту, рукоходу, гимнастической лестнице. Подготовка сдачи норм ГТО. Подтягивание и отжимание от пола и с возвышенности. Упражнение с набивными мячами.			
44.	Лазанье по канату, шесту, рукоходу, гимнастической лестнице. Подтягивание и отжимание от пола и с возвышенности. Упражнение с набивными мячами.			
45.	Урок-соревнования. Основы знаний: психологические особенности возрастного развития. Преодоление гимнастической полоса препятствий.			
	Единоборство	3		
46.	Техника безопасности при занятиях единоборством. Стойки и передвижения. Захват рук и туловища. Перетягивание каната.			
47.	Стойки и передвижения. Захват рук и туловища. Освобождения от захвата. Борьба за предмет.			
48.	Урок-соревнования. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».			
	Лыжная подготовка	18		
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний: Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов) подъемов и спусков на склонах.			

50.	Подготовка сдачи норм ГТО. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов) подъемов и спусков на склонах.			
51.	Урок-соревнования. Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.			
52.	Основы знаний: Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Подготовка сдачи норм ГТО. Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного двухшажного хода			
53.	Рубежный контроль. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10.			
54.	Урок-соревнования. Сдача контрольных нормативов - технику одновременного двухшажного хода.			
55.	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
56.	Основы знаний: Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Обучение техники торможения плугом и упором.			
57.	Урок-соревнования. Совершенствование техники торможения плугом.			
58.	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.			
59.	Основы знаний: Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.			
60.	Урок-соревнования. Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.			
61.	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
62.	Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного бесшажного хода.			
63.	Урок-соревнования. Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного бесшажного хода			
64.	Основы знаний: Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
65.	Подготовка сдачи норм ГТО. Совершенствование техники торможения плугом.			

66.	Урок-соревнования. Сдача контрольных нормативов - технику одновременного двухшажного хода. Дистанция 1500м			
	Спортивные игры (волейбол)	9		
67.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока и перемещение. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.			
68.	Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.			
69.	Урок-соревнования. Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.			
70.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд, то же через сетку.			
71.	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади»			
72.	Урок-соревнования. Игры и игровые задания типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3			
73.	Бег с ускорением, освоение тактики игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры и игровые задания.			
74.	Освоение тактики игры. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игры и игровые задания.			
75.	Урок-соревнования. Комбинации из освоенных элементов. подача, прием, передача, нападающий удар. Круговая тренировка.			
	Единоборство	3		
76.	Техника безопасности во время занятий единоборством. Основы знаний: Вредные привычки .Допинг. Виды единоборства. Гигиена борца. Упражнения в парах , овладения приёмами страховки, подвижные игры.			
77.	Упражнения в парах. Овладения приёмами страховки. Подвижные игры.			
78.	Урок-соревнования. Развитие силовых качеств. Подвижные игры			
	Спортивные игры (баскетбол)	3		
79.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основы знаний: Субъективные и объективные показатели самочувствия. Совершенствование ведения мяча в движении по прямой. Эстафеты.			
80.	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления противника. Совершенствование ведения мяча в движении по прямой.			

81.	Урок-соревнования. Основы знаний: «Наши соотечественники - олимпийские чемпионы». Подвижные игры с элементами баскетбола. Подтягивание (зачет).			
	Лёгкая атлетика	9		
82.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания», отталкивание с приземлением согнутой толчковой ноги на возвышение. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м.			
83.	Прыжок в высоту способом «перешагивания», с 9-11 шагов разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров.			
84.	Урок-соревнования. Соревнования по прыжкам в высоту способом «перешагивания», с 9-11 шагов разбега. Эстафеты с элементами легкой атлетики.			
85.	Совершенствование техники длительного бега: 500 метров. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.			
86.	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Сдача контрольного норматива в прыжках в длину с места.			
87.	Урок-соревнования. Сдача контрольного норматива в 6-минутном беге. Эстафеты с элементами легкой атлетики.			
88.	Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».			
89.	Основы знаний: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование бега с ускорением до 60м.			
90.	Урок-соревнования. Эстафеты и старты из различных и.п, бег с ускорением с изменением направления. Сдача контрольного норматива в беге на 500м (д), 1000м (юн).			
	Футбол	3		
91.	Техника безопасности во время игры «футбол». Овладения техникой ударов по воротам. Правила игры.			
92.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.			
93.	Урок-соревнования. Основы знаний: Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки на ворота.			

	Русская лапта	9		
94.	Техника безопасности во время игры «лапта». Правила игры. Совершенствование подачи и ударов по мячу. Осаливание и самоосаливание.			
95.	Совершенствование ловли мяча с лёта, ускорение и пробежки. Осаливание и самоосаливание.			
96.	Итоговый контроль Основы знаний: Здоровье и здоровый образ жизни. Русская игра лапта. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10м.			
97.	Совершенствование ловли мяча с лёта, ускорения пробежки. Удары по мячу.			
98.	Совершенствование ловли мяча с лёта, ускорение и пробежки. Осаливание и самоосаливание.			
99.	Урок-соревнования. Русская игра лапта. Наклон вперёд из положения сидя ноги врозь (сдача контрольного норматива)			
100.	Совершенствование ловли мяча с лёта, ускорение и пробежки. Осаливание и самоосаливание.			
101.	Основы знаний: измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Совершенствование ловли мяча с лёта, ускорения пробежки. Удары по мячу.			
102.	Урок - соревнования. Совершенствование ловли мяча с лёта, ускорения пробежки. Удары по мячу.			

Календарно-тематический план 8 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Сроки прохождения	
			Плановые	Фактические
	Лёгкая атлетика	12		
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности по легкой атлетике, футболу, лапте. Основы знаний: Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития. Повторить низкий старт. Бег до 70 м. Бег с ускорением до 60 метров.			
2.	Повторить низкий старт. Бег от 70 до 80м. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров.			

3.	Урок – соревнования. Основы знаний: концепция честного вида спорта. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Подготовка к ГТО. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров.			
4.	Совершенствование бега в равномерном темпе: мальчики-20 мин, девочки- 15 мин			
5.	Совершенствование бега в переменном темпе: мальчики - 1000м, девочки-500 метров.			
6.	Урок – соревнования. Соревнования с элементами лёгкой атлетики. Сдача контрольного норматива в 6-ти минутном беге.			
7.	Совершенствование прыжка в длину с -11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».			
8.	Основы знаний: Олимпийцы - странички истории. Совершенствование прыжка в длину с -11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».			
9.	Входной контроль Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10м.			
10.	Совершенствование метания мяча на дальность с расстояния 12-14м. Метание мяча на заданное направление.			
11.	Основы знаний: Концепция честного спорта. Совершенствование метания мяча 150гр с места на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шагом.			
12.	Урок – соревнования. Соревнования с элементами лёгкой атлетики. Подготовка к ГТО. Сдача контрольного норматива метание мяча на дальность			
	Русская народная игра «Лапта»	6		
13.	Техника безопасности на занятиях по лапте. Основы знаний: Правила осанки как один из основных показателей физического развития человека. Правила игры. Поддачи и удары по мячу.			
14.	Правила игры. Поддачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки.			
15.	Урок - соревнования. Подготовка к ГТО. Соревнование по определению уровня физической подготовленности: подтягивание на высокой и низкой перекладине.			
16.	Повторить удары по мячу с набрасыванием партнёра.			

17.	Повторить удары по мячу. Броски малого мяча по движущей цели.			
18.	Урок – соревнование. Подготовка к ГТО. Соревнования по русской лапте. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.			
	Футбол	3		
19.	Техника безопасности во время игры «футбол». Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Правила игры.			
20.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов.			
21.	Урок-соревнования. Эстафеты с элементами футбола.			
	Спортивные игры (Волейбол).	6		
22.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Повторить перемещения заданным способом. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста.			
23.	На развитие скоростно-силовых способностей. Повторить передачу мяча двумя руками над собой.			
24.	Урок-соревнования. Игра в волейбол. Наклон туловища вперёд (сдача контрольного норматива)			
25.	Совершенствование стойки игрока, перемещений заданным способом. Повторить приём мяча у стены над собой- снизу партнеру.			
26.	Основы знаний: Здоровье и здоровый образ жизни. На совершенствование тактики игры. На развитие скоростно-силовых способностей. Повторить передачу мяча двумя руками над собой на месте.			
27.	Соревнования по волейболу			
	Гимнастика	18		
28.	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности во время занятиях гимнастикой. Основы знаний: Психологические предпосылки овладения движениями. Участие в двигательной деятельности психических процессов. Строевые упражнения: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Обучение кувырка назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове с согнутыми ногами (мал); кувырок вперёд и назад (дев).			
29.	Строевые упражнения: «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Обучение кувырка назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове с согнутыми ногами (мал); кувырок вперёд и назад (дев).			

30.	Урок-соревнования. Соревнование с элементами акробатических упражнений.			
31.	Совершенствование кувырка назад в упор стоя ноги врозь (мал). Повторить кувырок вперёд и назад (д). Повторить стойку на голове с согнутыми ногами (мал).			
32.	Совершенствование ранее пройденных упражнений. Повторить стойку на голове и руках (м). Обучение «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Акробатическая комбинация, выполняемая из ранее изученных элементов.			
33.	Урок-соревнования. Основы знаний: Правила осанки как один из основных показателей физического развития человека. Сдача контрольного норматива - наклон туловища вперёд .			
34.	Обучения вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём завесом (м). Обучение из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь (д).			
35.	Совершенствование вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев, подъём махом назад в сед ноги врозь, подъём завесом вне - мальчики Совершенствование из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев, из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь - девочки			
36.	Урок-соревнования. Подготовка к ГТО. Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук на повышенной опоре.			
37.	Основы знаний: Психологические предпосылки овладения движениями. Совершенствование ранее изученных упражнений. Развитие силовой способности и силовой выносливости (лазанье по канату или шесту, подтягивание.)			
38.	Техника безопасности во время опорных прыжков. Повторить прыжок «согнув ноги» (козёл в ширину, высота 100- 115см) мальчики .Обучение прыжок боком с поворотом (козёл в ширину, высота 105-110 см) девочки.			
39.	Урок-соревнование. Подготовка к ГТО. Сдача контрольного норматива –подтягивание на высокой и низкой перекладине.			
40.	Совершенствование прыжка «согнув ноги» (мал), прыжок боком с поворотом (дев). Развитие гибкости (мост из положения лёжа с помощью, наклоны вперёд),			
41.	Совершенствование прыжка согнув ноги (мал), прыжок боком с поворотом. Повторить лазанье по канату в два приёма.			
42.	Урок-соревнования. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.			

43.	Прыжки на одной ноге с махом другой ногой. Различные сочетания прыжков через скакалку. 9 раз – мал, 6 раз – дев. Прыжки вверх из полуприседа .			
44.	Основы знаний: Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Прыжки на одной ноге с махом другой ногой. Прыжки вверх из полуприседа (9 раз – мал, 6 раз – дев).			
45.	Урок-соревнования. Соревнование с элементами гимнастики. Лазанье по канату в два приёма (сдача контрольного норматива).			
	Единоборство	3		
46.	Техника безопасности при занятиях единоборством. Основы знаний: Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Перетягивание каната.			
47.	Повторить технику безопасности во время занятий единоборством. Силовые упражнения и единоборство в парах.			
48.	Урок - соревнования Подвижные игры с элементами единоборства.			
	Лыжная подготовка	18		
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний: Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов) подъемов и спусков на склонах.			
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов) подъемов и спусков на склонах.			
51.	Урок-соревнования. Совершенствования техники одновременных ходов бесшажного, одношажного и двухшажного.			
52.	Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного двухшажного хода			
53.	Основы знаний: Здоровье и здоровый образ жизни. Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного бесшажного хода			
54.	Урок-соревнования. Сдача контрольных нормативов - технику одновременного двухшажного хода.			
55.	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
56.	Обучение техники торможения плугом и упором.			
57.	Урок-соревнования. Совершенствование техники торможения плугом.			

58.	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.			
59.	Основы знаний: Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.			
60.	Урок-соревнования. Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.			
61.	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
62.	Рубежный контроль. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10.			
63.	Урок-соревнования. Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного бесшажного хода			
64.	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
65.	Основы знаний: Здоровье и здоровый образ жизни. Совершенствование техники торможения плугом.			
66.	Урок-соревнования. Сдача контрольных нормативов - технику одновременного двухшажного хода. Дистанция 1500м			
	Спортивные игры (баскетбол)	9		
67.	Основы знаний: Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Инструктаж по спортивным играм. <u>Подготовка к ГТО</u> Сгибание разгибание рук в упоре лежа.			
68.	Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
69.	Урок-соревнования. Соревнования по стритболу.			
70.	Совершенствование технике ловли, передачи и ведения мяча. Подготовка к ГТО. Подтягивание на перекладине.			
71.	Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места и после ведения.			
72.	Урок-соревнования. Соревнования по баскетболу. <u>Подготовка к ГТО.</u> Прыжок в длину с места. (сдача учебного норматива)			
73.	Совершенствование ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.			
74.	Совершенствование броска одной и двумя руками с места и в движении.			

75.	Урок-соревнования. Соревнования по баскетболу.			
	Единоборство	3		
76.	Техника безопасности во время занятий единоборством. Основы знаний: Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка. Подвижные игры.			
77.	Приёмы борьбы за выгодное положение. Развитие быстроты. Подвижные игры.			
78.	Урок – соревнования. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.			
	Единоборство	3		
79.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основы знаний: Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Подвижные игры. Силовые упражнения и единоборство в парах. Овладение приёмами страховки.			
80.	Силовые упражнения и единоборство в парах. Овладение приёмами страховки. Наклон туловища вперёд (сдача контрольного норматива).			
81.	Урок – соревнования. Подвижные игры элементами единоборства. <u>Подготовка к ГТО.</u> Подтягивание на перекладине (сдача учебного норматива)			
	Лёгкая атлетика	9		
82.	Основы знаний: Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка. Совершенствования прыжка в высоту способом «перешагивания», с разбега. <u>Подготовка к ГТО.</u> Скоростной бег до 60метров.			
83.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», с разбега. Повторить эстафетный бег 3x20м. Бег 30 м. (контрольный норматив)			
84.	Урок – соревнования. Подвижные игры с элементами л/атлетики. Прыжок в высоту «перешагивания» (сдача контрольного норматива).			
85.	Метание мяча с 5-6 шагов разбега. Бег с ускорением 3x40-60метров.			
86.	Метание мяча с разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м. Повторить эстафетный бег 3-5x20-30м.			
87.	Урок – соревнования. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Метание мяча на дальность (сдача контрольного норматива)			
88.	Основы знаний: Психологические предпосылки овладения движениями. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить челночный бег 3x10 метров.			

89.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить челночный бег 3x10 метров.			
90.	Итоговый контроль Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10м			
	Футбол	3		
91.	Техника безопасности во время игры «футбол». Овладения техникой ударов по воротам. Правила игры.			
92.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.			
93.	Урок-соревнования.. .Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки на ворота.			
	Русская лапта	9		
94.	Техника безопасности при игре «Лapta». Основы знаний: Летние и зимние Олимпийские игры современности. Концепция честного спорта. Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Поддачи и удары по мячу. Правила игры.			
95.	Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Поддачи и удары по мячу. Правила игры. Бег 60 метров – тестирование.			
96.	Урок-соревнования. Русская игра лапта. Прыжок в длину с места. (сдача учебного норматива)			
97.	Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание.			
98.	Поддачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта. 6-ти минутный бег (сдача контрольного норматива).			
99.	Урок-соревнование. Русская игра лапта.			
100.	Основы знаний: Участие в двигательной деятельности психических процессов. Совершенствование ловля мяча с лёта. Осаливание и самоосаливание.			
101.	Ловля мяча с лёта, ускорение и пробежки. Осаливание и самоосаливание.			
102.	Урок-соревнования. Соревнования по русской игре лапта.			

Календарно-тематический план 9 класс

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Сроки прохождения
---	----------------------------	--------------	-------------------

			План овые	Фактиче ские
	Лёгкая атлетика	12		
1.	Вводный инструктаж по т/безопасности по легкой атлетике, футболу, лапте. Основы знаний. Опорно- двигательный аппарат и мышечная система. Повторить низкий старт. Эстафеты.			
2.	Повторить низкий старт. Бег от 70 до 80м. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров.			
3.	Урок – соревнования. Соревнование с элементами лёгкой атлетики. Сдача контрольного норматива в беге на 60 метров. Подготовка сдачи норм ГТО.			
4.	Основы знаний. Участие в двигательной деятельности психических процессов. Совершенствование бега в равномерном темпе (мальчики 20 мин, девочки 15 мин).			
5.	Совершенствование бега в переменном темпе(мальчики 1000м, девочки 500 метров). Подготовка сдачи норм ГТО.			
6.	Урок – соревнования. Соревнования с элементами лёгкой атлетики. Сдача контрольного норматива в 6-ти минутном беге. Подготовка сдачи норм ГТО.			
7.	Совершенствование прыжка в длину с -11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие силовых способностей.			
8.	Совершенствование прыжка в длину с -11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Развитие силовых способностей. Подготовка сдачи норм ГТО.			
9.	Входной контроль. Челночный бег 3x10м.			
10.	Совершенствование метания мяча на дальность с расстояния 12-14м. Метание мяча на заданное направление.			
11.	Совершенствование метания мяча 150гр с места на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шагом. Подготовка сдачи норм ГТО.			
12.	Урок – соревнования. Соревнования с элементами лёгкой атлетики. Сдача контрольного норматива метание мяча на дальность. Подготовка сдачи норм ГТО.			
	Русская народная игра «Лапта»	6		
13.	Техника безопасности на занятиях по лапте. Основы знаний: знание нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения энергообеспечения. Правила игры. Поддачи и удары по мячу.			

14.	Правила игры. Поддачи и удары по мячу.			
15.	Урок – соревнования. Соревнование по определению уровня физической подготовленности: подтягивание на высокой и низкой перекладине.			
16.	Основы знаний: Участие в двигательной деятельности психических процессов. Повторить удары по мячу с набрасыванием партнёра. Ускорения и пробежки.			
17.	Повторить удары по мячу. Броски малого мяча по движущей цели.			
18.	Урок – соревнования. Соревнования по русской лапте. Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.			
	Футбол	3		
19.	Техника безопасности во время игры «футбол». Удары по летящему внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Правила игры.			
20.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Комбинация из освоенных элементов.			
21.	Урок-соревнования. Эстафеты с элементами футбола.			
	Спортивные игры (Волейбол).	6		
22.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.			
23.	Основы знаний: техника и правила выполнения простейших приемов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. На развитие скоростно-силовых способностей. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			
24.	Урок-соревнования. Игра в волейбол. Наклон туловища вперед (сдача контрольного норматива)			
25.	Совершенствование стойки игрока, перемещений заданным способом. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.			
26.	Основы знаний: Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.			
27.	Соревнования по волейболу			
	Гимнастика	18		
28.	Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Основы знаний: техника и правила выполнения			

	простейших приемов массажа. Строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.			
29.	Строевые упражнения.. Обучение кувырка назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове (мал); кувырок вперед и назад (дев).			
30.	Урок – соревнования. Соревнование с элементами акробатических упражнений.			
31.	Совершенствование кувырка назад в упор стойка ноги врозь. Повторить кувырок вперед и назад(д). Повторить стойку на голове и руках (м).			
32.	Повторить кувырок вперед и назад(д). Повторить стойку на голове и руках (м). Акробатическая комбинация.			
33.	Урок-соревнования. Сдача контрольного норматива (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу).			
34.	Обучения вися на подколенках через стойку на руках (м). Обучение из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев(д).			
35.	Совершенствование вися на подколенках через стойку на руках (мальчики).Совершенствование из упора на нижней жерди , подъем переворотом на верхнюю жердь (девочки)			
36.	Урок-соревнования. Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
37.	Совершенствование ранее изученных упражнений. Развитие силовых способностей (лазанье по канату)			
38.	Техника безопасности во время опорных прыжков. Повторить прыжок «согнув ноги» (козёл в ширину, высота 110- 115см)- мальчики. Обучение прыжок боком с поворотом (козёл в ширину, высота 105-110 см) - девочки			
39.	Урок-соревнования. Основы знаний: прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий .Сдача контрольного норматива –подтягивание на высокой и низкой перекладине.			
40.	Совершенствование прыжка «согнув ноги» (мал), прыжок боком с поворотом (дев). Развитие гибкости (мост из положения лёжа с помощью, наклоны вперед),			
41.	Совершенствование прыжка согнув ноги (мал), прыжок боком с поворотом. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине, козле. Повторить лазанье по канату в два приёма.			
42.	Урок-соревнования. Эстафеты с элементами гимнастических упражнений.			
43.	Прыжки на одной ноге с махом другой ногой. Различные сочетания прыжков через скакалку. 9 раз – мал, 6 раз – дев. Прыжки вверх из полуприседа .			

44.	Прыжки на одной ноге с махом другой ногой. Различные сочетания прыжков через скакалку. Прыжки вверх из полуприседа (9 раз – м, 6 раз – д).			
45.	Урок-соревнования. Основы знаний: банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья. Соревнование с элементами гимнастики. Лазанье по канату в два приёма (сдача контрольного норматива).			
	Единоборство	3		
46.	Техника безопасности при занятиях единоборством. Основы знаний: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Перетягивание каната.			
47.	Повторить технику безопасности во время занятий единоборством. Освобождения от захвата. Приемы борьбы за предмет.			
48.	Урок – соревнования. Подвижные игры с элементами единоборства «Бой петухов», «Перетягивание в парах».			
	Лыжная подготовка	18		
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний: адаптивная занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов) подъемов и спусков на склонах.			
50.	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов) подъемов и спусков на склонах.			
51.	Урок-соревнования. Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного. Подготовка сдачи норм ГТО.			
52.	Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного двухшажного хода.			
53.	Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного бесшажного хода. Подготовка сдачи норм ГТО.			
54.	Урок-соревнования. Сдача контрольных нормативов - технику одновременного двухшажного хода. Подготовка сдачи норм ГТО.			
55.	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
56.	Обучение техники торможения плугом и упором. Подготовка сдачи норм ГТО.			
57.	Урок-соревнования. Совершенствование техники торможения плугом.			

58.	Совершенствование техники подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.			
59.	Основы знаний: прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности. Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.			
60.	Урок-соревнования. Совершенствования техники одновременных ходов — бесшажного, одношажного и двухшажного.			
61.	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
62.	Рубежный контроль. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3x10.			
63.	Урок-соревнование. Сдача контрольных нормативов в освоении техники одновременного бесшажного хода			
64.	Совершенствование освоение техники подъемов и спусков, разучивание подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево.			
65.	Совершенствование техники торможения плугом.			
66.	Урок-соревнования. Сдача контрольных нормативов - технику одновременного двухшажного хода. Дистанция 1500м			
	Спортивные игры (баскетбол)	9		
67.	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Инструктаж по спортивным играм.			
68.	Основы знаний: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.			
69.	Урок-соревнования. Соревнования по баскетболу			
70.	Совершенствование технике ловли, передачи и ведения мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3;4:4,5:5 на одну корзину.			
71.	Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места и после ведения.			
72.	Урок-соревнование. Соревнования по баскетболу			
73.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3;4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом.			
74.	Совершенствование броска одной и двумя руками с места и в движении. Взаимодействие двух (трех) игроков в			

	нападении и защите.			
75.	Урок-соревнования. Соревнования по баскетболу			
	Единоборство	3		
76.	Техника безопасности во время занятий единоборством. Основы знаний: физическая культура в разные общественно-экономические формации. Захват рук и туловища.			
77.	Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приёмы борьбы за выгодное положение.			
78.	Урок – соревнования. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры « Выталкивание из круга», «Бой петухов».			
	Единоборство	3		
79.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основы знаний: первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Силовые упражнения и единоборство в парах.			
80.	Силовые упражнения и единоборство в парах. Овладение приёмами страховки.			
81.	Урок – соревнования. Подвижные игры элементами единоборства « Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики».			
	Лёгкая атлетика	9		
82.	Совершенствования прыжка в высоту способом «перешагивания», с разбега. Скоростной бег до 60метров. Подготовка сдачи норм ГТО.			
83.	Основы знаний: Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание», с разбега. Повторить эстафетный бег 3х20м.			
84.	Урок – соревнования. Подвижные игры с элементами л/атлетики. Прыжок в высоту «перешагивания» (сдача контрольного норматива).			
85.	Метание мяча с 5-6 шагов разбега. Бег с ускорением 3х40-60метров.			
86.	Метание мяча с разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 12-14м. Повторить эстафетный бег 3-5х20-30м.			
87.	Урок – соревнования. Эстафеты с преодолением полосы препятствий. Метание мяча на дальность (сдача контрольного норматива)			
88.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить челночный бег 3х10 метров.			
89.	Основы знаний: выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Совершенствование			

	прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторить челночный бег 3х10 метров.			
90.	Итоговый контроль Сдача контрольного норматива – челночный бег 3х10м			
	Футбол	3		
91.	Техника безопасности во время игры «футбол». Овладения техникой ударов по воротам. Правила игры.			
92.	Удары по воротам на точность попадания мяча в цель. Тактика свободного нападения. Комбинация из освоенных элементов.			
93.	Урок-соревнования. .Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки на ворота.			
	Русская лапта	9		
94.	Техника безопасности при игре «Лapta». Основы знаний: Сведения о московской Олимпиаде 1980г. Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Поддачи и удары по мячу. Правила игры.			
95.	Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Поддачи и удары по мячу. Правила игры. Бег 60 метров – тестирование. Подготовка сдачи норм ГТО.			
96.	Урок-соревнования. Основы знаний: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей. Учебная игра лапта. Наклон туловища вперёд (сдача контрольного норматива). Подготовка сдачи норм ГТО.			
97.	Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание. Развитие силовых способностей.			
98.	Поддачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта. 6-ти минутный бег (сдача контрольного норматива).			
99.	Урок-соревнования. Русская игра лапта. Сдача контрольного норматива - подтягивание, мал-9 раз, дев -16 раза(на низкой перекладине) .			
100.	Совершенствование ловля мяча с лёта. Осаливание и самоосаливание.			
101.	Ловля мяча с лёта, ускорение и пробежки. Осаливание и самоосаливание.			
102.	Урок-соревнования. Сдача контрольного норматива в беге на 30 метров. Учебная игра лапта.			

