

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрено:  
ШМО учителей  
физической культуры, ИЗО,  
музыки, технологии, ОБЖ  
Протокол № 1  
от 29.08.2022г.  
Руководитель  
  
Т.М. Абадовская

Согласовано:  
Заместитель  
директор по УВР  
  
И.В. Фоминых  
29.08.2022

Утверждаю:  
Директор школы  
  
М.В. Самарцева  
Приказ № 260-од  
от 30.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
5 – 9 КЛАСС

Составители:  
Алехина О.А.,  
высшая кв. категория  
Антохина Ю.В.,  
высшая кв. категория  
Абадовская Т.М.,  
первая кв. категория  
учителя физической культуры

г. Каменск-Уральский  
2022 г

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 5- 9 классов разработана на основе нормативных документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 N 1577));
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования (приказ директора школы № 168 от 31.08.2020г.).

### **1. Цели и задачи реализации программы.**

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.

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

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять

здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знанием и мышлением, творческий подход и самостоятельность.

### **3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **3.1 Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### **В области трудовой культуры:**

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

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**3.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

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

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

-Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

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

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **4.3. Предметные результаты освоения физической культуры.**

**Выпускник научится:**

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

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **Содержание учебного курса.**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической

подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

## **Распределение учебного времени по предмету «Физическая культура»**

№ п/п	Раздел учебной программы	Количество часов				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>					

	В процессе урока					
2	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
	В течение года					
3	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
Спортивные игры		27	35	35	34	33
Гимнастика с элементами акробатики		18	18	18	18	18
Легкая атлетика		36	30	30	29	30
Лыжная подготовка		24	22	22	24	24
Всего часов		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

**Оборудование**  
(по разделам учебной программы):

Раздел учебной программы	Инвентарь	Количество
<i>Легкая атлетика</i>	Эстафетные палочки	15
	Мячи для метания	10
	Гранаты для метания	20
	Ядро для толкания	1
	Секундомер	3
	Стойка и планка для прыжков в высоту	3
	Прыжковая яма	2
<i>Спортивные, подвижные игры</i>	Волейбольные мячи	20
	Баскетбольные мячи	15
	Резиновые мячи	10
	Волейбольная стойка	1
	Футбольные мячи	12
<i>Гимнастика</i>	Баскетбольные щиты с кольцами, сетки	4
	Волейбольная сетка	1
	Гимнастические маты	22
	Обручи	21
	Скамейки	17
	Скакалки	35
	Гантели	6
	Канаты	7
	Гимнастические палки	33
	Навесные перекладины	11
	Шведская стенка	1
	Гимнастическая перекладина	1
	Гимнастический козел	2
	Гимнастические мостики	2
<i>Лыжная подготовка</i>	Лыжи для начальной школы	12
	Лыжи подростковые	40
	Лыжные палки	45
	Лыжные ботинки	25

**Тематическое планирование  
5 класс**

**Легкая атлетика-15 часов**

**Спортивные игры- 10 часов**

**I четверть**

№ п/п	Тема урока.	Дата	
		по плану	фактически
1	<b>Легкая атлетика.</b> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
2	<b>Легкая атлетика: беговые упражнения. Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег.</b>		
3	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода.		
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 30 м.		
5	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60 м.		
6	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.		
7	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.		
8	Прыжковые упражнения. Прыжок с 7–9 шагов разбега		
9	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.		
10	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции		
11	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 300 м.		
12	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов).		
13	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Эстафетный бег.		
14	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 1000м.		
15	<b>Олимпийские игры древности. Легкая атлетика: беговые упражнения. Равномерный бег.</b>		
16	<b>Баскетбол.</b> Правила спортивных игр. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		

17	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Эстафеты.		
18	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Ловля и передача мяча.		
19	Правила спортивных игр. Передача мяча одной рукой снизу и двумя руками с отскока от пола.		
20	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.		
21	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Бросок мяча двумя руками от груди с места.		
22	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча.		
23	Правила спортивных игр. Ведение баскетбольного мяча с ускорением.		
24	Правила спортивных игр. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи.		

### Гимнастика -18 часов

#### Спортивные игры – 6 часов

#### II четверть

1(25)	<b>Гимнастика</b> (18 часов). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.		
2(26)	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.		
3(27)	Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке.		
4(28)	Акробатические упражнения и комбинации: Кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев.		
5(29)	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (девочки), кувырок назад в упор стоя ноги врозь.		
6(30)	Акробатические упражнения и комбинации: перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.		
7(31)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Коррекция осанки и телосложения.		

8(32)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.		
9(33)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
10(34)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
11(35)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). зачетная комбинация.		
12(36)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
13(37)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
14(38)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). зачетные комбинации.		
15(39)	Прикладно -ориентированная физическая подготовка. Лазание, перелезание, ползание. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
16(40)	Прикладно -ориентированная физическая подготовка. Лазание, перелезание, ползание.		
17(41)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).		
18(42)	Общефизическая подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
19(43)	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Способ держания ракетки. Спецмальные упражнения для кисти.		
20(44)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Основная стойка игрока при подаче, прои приеме подачи.		
21(45)	Специальная физическая подготовка. Стойка при ударе справа, слева, сверху, снизу.		
22(46)	Спортивные игры: Жонглирование воланом..		
23(47)	Самонаблюдение и самоконтроль. Жонглирование на максимальное кол-во раз.		
24(48)			

**Лыжная подготовка -24 часа**

**Спортивные игры – 7 часов**

**III четверть**

1(49)	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).		
2(50)	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.		
3(51)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками.		
4-5 (52-53)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Скользящий шаг с палками. Попеременный двухшажный ход.		
6-7 (54-55)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты переступанием в движении. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.		
8-9 (56-57)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости. Специальная физическая подготовка.		
10-11 (58-59)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Обучение технике одновременного бесшажного хода.		
12-13 (60-61)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Норматив по технике попеременного двухшажного хода		
14-15 (62-63)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1 км.		
16-17 (64-65)	Повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Обучение торможению плугом, подъёму елочкой на склоне до 45°. Упражнения на учебном склоне.		
18(66)	Повороты, торможения. Подъёмы, спуски. Зачет в упражнениях на склоне - торможение плугом. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью		
19(67)	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.		
20(68)	Подъёмы, спуски Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.		
21(69)	Подъёмы, спуски Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.		
22(70)	Подъёмы, спуски Совершенствование техники учебных ходов, спуски и подъемы изученными способами. Развитие выносливости.		
23(71)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Прохождение дистанции до 2 км.		

	Соревнование 1км. Развитие двигательных качеств.		
24(72)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Прохождение дистанции до 2 км. Соревнование 1км. Развитие двигательных качеств.		
25(73)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		
26(74)	Стойка игрока . Передвижения в стойке.		
27(75)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед .		
28(76)	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед		
29(77)	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча		
30(78)	Подвижные игры с элементами в/б		
31(79)	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед		

### Спортивные игры – 4 часов

### Легкая атлетика - 21 часа

### IV четверть

1(80)	Прием мяча снизу двумя руками над собой		
2(81)	Передача мяча двумя руками сверху в парах		
3(82)	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку		
4(83)	Игра в мини-волейбол .		
5(84)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Прыжковые упражнения: Прыжок в высоту способом «перешагивание».		
6(85)	Беговые упражнения: Высокий старт. Прыжковые упражнения: . Прыжки в длину с разбега.		
7(86)	Беговые упражнения: Бег 30м. на результат. Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с разбега.		
8(87)	Беговые упражнения: бег на дистанцию 60м. Прыжок в длину с разбега с 11-15 шагов		
9(88)	Беговые упражнения: Развитие выносливости. Упражнения в метании малого мяча.		
10(89)	Упражнения в метании малого: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.		
11(90)	Упражнения в метании малого: Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Эстафетный бег с палочкой.		
12(91)	Беговые упражнения. Бег 300 м.		
13(92)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,		

	ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.		
14(93)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		
15(94)	Беговые упражнения: Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов)		
16(95)	Беговые упражнения: Бег на дистанцию 1000 м.		
17(96)	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Ловля и передача мяча от груди.		
18(97)	Передачи мяча одной рукой от плеча, передача мяча при встречном движении.		
19(98)	Передача одной рукой снизу. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.		
20(99)	Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Ведения мяча бегом.		
21 (100)	Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения		
22 (101)	Броски мяча двумя руками от груди с места.		
23 (102)	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		
24 (103)	Игры по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
25 (104)	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
26 (105)	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.		

## Календарно-тематическое планирование

### 6 класс

Легкая атлетика -12 часов

Спортивные игры (баскетбол) - 12 часов

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	
		по плану	фактически
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на длинные дистанции.		
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 30 до 40 м.		
3	Легкая атлетика: беговые упражнения Развитие выносливости: Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода		
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.		
5	Прыжковые упражнения. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Прыжковые упражнения.		
6	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.		
7	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции :бег 60 м. на результат. Прыжковые упражнения:прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
8	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат		
9	Упражнения в метании малого мяча: метание мяча весом 150 г.с места на дальность.		
10	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции .Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
11	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000м. на результат.		
12	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Учебная игра. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		
13	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		
14	Здоровье и здоровый образ жизни. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		

	Ускорения с изменением направления движения.		
15	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча бегом. Прыжки с поворотами на точность приземления. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.		
16	Передача мяча при встречном движении. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.		
17	Правила спортивных игр .Ведение мяча с обеганием стоек. Нападение быстрым прорывом (2:1)		
18	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра по правилам.		
19	Перехват мяча во время передачи. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Современные Олимпийские игры.		
20	Физическое развитие человека Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.		
21	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Челночный бег.		
22	Тактические действия: подстраховка. Игра по правилам.		
23	Передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Игра по правилам.		
24	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок). Игра по правилам.		

### Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

### Спортивные игры (бадминтон) - 6 часов

2 четверть

1(25)	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд в группировке.		
2(26)	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д).		
3(27)	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев. Лазанье по канату в два приёма.		
4(28)	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Стойка на голове и		

	руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).		
5(29)	Общefизическая подготовка. Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).		
6(30)	Длинный кувырок вперед с места (м).Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
7(31)	Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
8(32)	Акробатические упражнения и комбинации.		
9(33)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).Лазанье по канату в два приёма.		
10(34)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
11(35)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки ), «согнув ноги» (мальчики)		
12(36)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
13(37)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
14(38)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
15(39)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки ), «согнув ноги» (мальчики)		
16(40)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
17(41)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
18(42)	Специальная физическая подготовка. Развитие силы: подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).		
19(43)	Спортивные игры: основная стойка при подаче, перемещения спортсмена на площадке. Способы держания ракетки.		
20-21 (44-45)	Спортивные игры: передвижение по площадке, жонглирование воланом. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки.		
22(46)	Развитие двигательных качеств по средством круговой тренировки.		
23(47)	Жонглирование воланом на разную высоту. Соревнование по жонглированию.		
24(48)	Спортивные игры: выполнение ударов сбоку- снизу.		

**Лыжная подготовка – 22 часа****Спортивные игры – 8 часов****3 четверть**

1 (49)	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.		
2-4 (50-51)	Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход.		
5-6 (52-53)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Одновременный одношажный ход.		
7(54)	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Одновременный одношажный ход.		
7 (55)	Подъемы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.		
8 (56)	Повороты, торможения. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.		
9(57)	Повороты, торможения. Торможение плугом. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.		
10-11 (58)	Подъемы, спуски. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах субмаксимальной интенсивности.		
12(59)	Повороты, торможения Торможение плугом. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.		
13(60)	Подъемы, спуски. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.		
14(61)	Подъемы, спуски. Повороты, торможения. Спуск в основной стойке. Торможение плугом.		
15(62)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.		
16(63)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.		
17(64)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Бег на лыжах по дистанции 2 км.		
18(65)	Подъемы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием. Подъем елочкой.		

19(66)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход.		
20(67)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.		
21(68)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.		
21-22 (69-70)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождения дистанции 2 км.		
23(71)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.		
24(72)	Спортивные игры. Прием мяча сверху .		
25(73)	Развитие быстроты. Прием мяча снизу.		
26(74)	Развитие координационных способностей. Индивидуальная работа с волейбольным мячом.		
27(75)	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.		
28(76)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры в волейбол.		
29(77)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры. Учебная игра.		
30(78)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры. Подача, прием мяча после подачи.		

## Спортивные игры – 9 часов

### Легкая атлетика- 18 часов

4 четверть

1 (79)	Волейбол. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		
2 (80)	Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		
3 (81)	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития		
4 (82)	Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения, ориентированные на развитие специальных		

	физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
5 (83)	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
6 (84)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Нижняя прямая подача.		
7 (85)	Нижняя прямая подача. Общефизическая подготовка.		
8 (86)	Прием и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Общефизическая подготовка.		
9 (87)	Игра по правилам. Учебная игра.		
10 (88)	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
11 (89)	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».		
12 (90)	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
13 (91)	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 30 м. на результат.		
14 (92)	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.		
15 (93)	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 60 м. на результат.		
16 (94)	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат		
17 (95)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости.		
18 -19 (96-97)	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).		
20 (98)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с палочкой.		
21 (99)	Метание мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).		
22 (100)	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000 м.		
23 (101)	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Преодоление препятствий разной сложности.		
24 (102)	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Самонаблюдение и самоконтроль.		
25 (103)	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Оценка эффективности занятий.		
26 -28 (104-105)	Подвижные и спортивные игры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		

## Календарно-тематическое планирование

7 класс

Легкая атлетика -12 часов

Спортивные игры (баскетбол) - 12 часов

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	
		по плану	фактически
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег на длинные дистанции.		
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 30 до 40 м.		
3	Легкая атлетика: беговые упражнения Развитие выносливости: Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода		
4	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат.		
5	Прыжковые упражнения. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Прыжковые упражнения.		
6	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.		
7	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции :бег 60 м. на результат. Прыжковые упражнения:прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
8	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат		
9	Упражнения в метании малого мяча: метание мяча весом 150 г.с места на дальность.		
10	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции .Прыжковые упражнения:прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».		
11	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000м. на результат.		
12	Эстафеты, старты из различных исходных положений. Учебная игра. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		
13	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		

14	Здоровье и здоровый образ жизни. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ускорения с изменением направления движения.		
15	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча бегом. Прыжки с поворотами на точность приземления. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.		
16	Передача мяча при встречном движении. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.		
17	Правила спортивных игр. Ведение мяча с обеганием стоек. Нападение быстрым прорывом (2:1)		
18	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра по правилам.		
19	Перехват мяча во время передачи. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Современные Олимпийские игры.		
20	Физическое развитие человека Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой.		
21	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Челночный бег.		
22	Тактические действия: подстраховка. Игра по правилам.		
23	Передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Игра по правилам.		
24	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок). Игра по правилам.		

### Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов

### Спортивные игры (бадминтон) - 6 часов

2 четверть

1 (25)	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд в группировке.		
2 (26)	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперёд в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д).		

3 (27)	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев. Лазанье по канату в два приёма.		
4 (28)	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).		
5 (29)	Общефизическая подготовка. Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д).		
6 (30)	Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
7 (31)	Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
8 (32)	Акробатические упражнения и комбинации.		
9 (33)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Лазанье по канату в два приёма.		
10 (34)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
11 (35)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), «согнув ноги» (мальчики)		
12 (36)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
13 (37)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
14 (38)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
15 (39)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), «согнув ноги» (мальчики)		
16 (40)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
17 (41)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
18(42)	Специальная физическая подготовка. Развитие силы: подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (девочки).		

19(43)	Спортивные игры: основная стойка при подаче, перемещения спортсмена на площадке. Способы держания ракетки.		
20-21 (44-45)	Спортивные игры: передвижение по площадке, жонглирование воланом. Жонглирование воланом открытой и закрытой стороной ракетки.		
22(46)	Развитие двигательных качеств по средством круговой тренировки.		
23(47)	Жонглирование воланом на разную высоту. Соревнование по жонглированию.		
24(48)	Спортивные игры: выполнение ударов сбоку- снизу.		

### Лыжная подготовка – 22 часа

#### Спортивные игры – 8 часов

3 четверть

1 (49)	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.		
2-4 (50-51)	Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход.		
5-6 (52-53)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Одновременный одношажный ход.		
7(54)	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Одновременный одношажный ход.		
7 (55)	Подъемы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной интенсивности.		
8 (56)	Повороты, торможения. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.		
9 (57)	Повороты, торможения. Торможение плугом. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.		
10-11 (58)	Подъемы, спуски. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах субмаксимальной интенсивности.		

12(59)	Повороты, торможения Торможение плугом. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.		
13(60)	Подъемы, спуски. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью.		
14(61)	Подъемы, спуски. Повороты, торможения. Спуск в основной стойке. Торможение плугом.		
15(62)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.		
16(63)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км.		
17(64)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Бег на лыжах по дистанции 2 км.		
18(65)	Подъемы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием. Подъем елочкой.		
19(66)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход.		
20(67)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности.		
21(68)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход.		
21-22 (69-70)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождения дистанции 2 км.		
23(71)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.		
24(72)	Спортивные игры. Прием мяча сверху .		
25(73)	Развитие быстроты. Прием мяча снизу.		
26(74)	Развитие координационных способностей. Индивидуальная работа с волейбольным мячом.		
27(75)	Волейбол. Прием мяча снизу после подачи.		
28(76)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры в волейбол.		
29(77)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры. Учебная игра.		
30(78)	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры. Подача, прием мяча после подачи.		

**Спортивные игры – 9 часов****Легкая атлетика- 18 часов****4 четверть**

1 (79)	Волейбол. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		
2 (80)	Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		
3 (81)	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития		
4 (82)	Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
5 (83)	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
6 (84)	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол .Нижняя прямая подача.		
7 (85)	Нижняя прямая подача. Общефизическая подготовка.		
8 (86)	Прием и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Общефизическая подготовка.		
9 (87)	Игра по правилам. Учебная игра.		
10 (88)	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
11 (89)	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».		
12 (90)	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
13 (91)	Легкая атлетика: беговые упражнения.Бег на короткие дистанции: бег 30 м. на результат.		
14 (92)	Легкая атлетика: беговые упражнения.Бег на длинные дистанции: Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.		
15 (93)	Легкая атлетика: беговые упражнения.Бег на короткие дистанции: бег 60 м. на результат.		
16 (94)	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат		

17 (95)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости.		
18 -19 (96-97)	Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).		
20 (98)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с палочкой.		
21 (99)	Метание мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).		
22 (100)	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000 м.		
23 (101)	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Преодоление препятствий разной сложности.		
24 (102)	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Самонаблюдение и самоконтроль.		
25 (103)	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Оценка эффективности занятий.		
26 -28 (104-105)	Подвижные и спортивные игры. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		

**Календарно – тематическое планирование  
8 класс**

**Легкая атлетика –12 часов**

**Спортивные игры - 12 часов**

**1 четверть**

№ Урока	Тема урока	Дата	
		по плану	фактичес ки
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе.		
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.		
3	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		
4	Беговые упражнения. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег 30 м. на результат.		
5	Прыжковые упражнения.		
6	Упражнения в метании малого мяча.		
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 60 м на результат.		
8	Беговые упражнения. Бег 300 м. на результат		
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
10	Организация и проведение пеших туристических походов. Техника прыжка в длину с разбега.		
11	Беговые упражнения.		

	Бег 1000 м. на результат.		
12	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.		
13	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока		
14	Правила спортивных игр. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте		
15	Техника движений и её основные показатели. Бросок двумя руками от головы с места.		
16	Правила спортивных игр. Передачи мяча различными способами в движении (в парах, тройках).		
17	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
18	Броски мяча по кольцу (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Игры по правилам.		
19	Организация досуга средствами физической культуры. Перехват мяча. Броски после ловли мяча.		
20	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.		
21	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.		
22	Броски мяча после ведения на оценку. Игры по правилам.		
23	Нападение быстрым прорывом (3:2) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
24	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.		

**Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов****Спортивные игры (бадминтон) - 6 часов****2 четверть**

1 (25)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения.		
2 (26)	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.		
3 (27)	Олимпийское движение в России. Акробатические упражнения		
4 (28)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Акробатические упражнения и комбинации.		
5 (29)	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.) Кувырки вперед и назад (д.) Общефизическая подготовка.		
6 (30)	Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках с прямыми ногами (м.) Мост с поворотом в упор стоя на о дном колене (д).		
7 (31)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики).		
8 (32)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Лазание по канату.		
9 (33)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
10 (34)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Самонаблюдение и самоконтроль.		
11 (35)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
12 (36)	Упражнения в висах и упорах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
13 (37)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)		

14 (38)	Упражнения на снарядах.Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
15 (39)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). Преодоление препятствий разной сложности.		
16 (40)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
17 (41)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).		
18 (42)	Техника движений и её основные показатели. Подтягивание на результат.		
19 (43)	Перемещения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
20 (44)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.		
21 (45)	Стойка игрока, перемещения игрока по площадке, жонглирование воланом. Развитие ловкости.		
22 (46)	Игра в парах ( удары по волану снизу и сверху, справа, слева). Развитие координационных качеств.		
23 (47)	Обучение высоко-далекой подаче. Одиночная игра.		
24 (48)	Подача(высокая, низкая),прием подачи. Учебная игра.		

**Лыжная подготовка-24 часа****Спортивные игры- 6 часов****3 четверть**

1-2 (49-50)	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижение на лыжах разными способами.		
3 (51)	Одновременный одношажный ход. Специальная физическая подготовка.		
4-5 (52-53)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Развитие скоростной выносливости.		
6 (54)	Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).		
7-8 (55-56)	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).		
9 (57)	Подъёмы, спуски. Торможение и поворот «плугом».		
10-11 (58-59)	Коньковый ход. Передвижение на лыжах разными способами.		
12 (60)	Развитие скоростной выносливости. Повороты, торможения.		
13-14 (61-62)	Поворот на месте махом. Повороты, торможения.		

15 (63)	Бег на лыжах 3 км на время. Подъёмы, спуски.		
16-17 (64-65)	Одновременный одношажный ход. Подъёмы, спуски.		
18 (66)	Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление препятствий разной сложности.		
19-20 (67-68)	Подъёмы, спуски. Повороты, торможения.		
21 (69)	Коньковый ход. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).		
22-23 (70-71)	Коньковый ход. Передвижение на лыжах разными способами.		
24 (72)	Повороты, торможения. Прохождение дистанции 3 км.		
25 (73)	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		
26 (74)	Передачи мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специальная физическая подготовка.		
27 (75)	Передачи мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специальная физическая подготовка.		
28 (76)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Специальная физическая подготовка.		
29 (77)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		
30 (78)	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		

**Спортивные игры- 10 часов****Легкая атлетика-17 часов****4 четверть**

1 (79)	Передача мяча над собой, во встречных колоннах через сетку. Общефизическая подготовка.		
2 (80)	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		
3 (81)	Нижняя прямая подача, прием подачи. Общефизическая подготовка.		
4 (82)	Передача мяча в тройках после перемещения .Общефизическая подготовка.		
5 (83)	Нападающий удар в тройках через сетку. Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.		
6 (84)	Правила спортивных игр. Учебная игра.		
7 (85)	Прямая нижняя подача. Олимпийское движение в России.		
8 (86)	Прямая верхняя подача. Прием мяча после подачи.		
9 (87)	Нападающий удар. Учебная игра.		
10 (88)	Нападающий удар, подача. Игры по правилам.		
11 (89)	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.		
12 (90)	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.		
13 (91)	Прыжковые упражнения.Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.		

14 (92)	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
15 (93)	Прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».		
16 (94)	Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		
17 (95)	Бег 60 м. на результат. Упражнения в метании малого мяча.		
18 (96)	Беговые упражнения. Бег 300 м.		
19 (97)	Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		
20 (98)	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		
21 (99)	Беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат.		
22 (100)	Упражнения в метании малого мяча.		
23 (101)	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат		
24 (102)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		
25 (103)	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.		
26 (104)	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
27 (105)	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.		

**Календарно – тематическое планирование  
9 класс.**

**Легкая атлетика - 13 уроков**

**Спортивные игры - 11 уроков**

**1 четверть**

№ Урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Факти- чески
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе.		
2	Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.		
3	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.		
4	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Низкий старт. Бег 30 м. на результат.		

5	Прыжковые упражнения.		
6	Упражнения в метании малого мяча.		
7	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 60 м на результат.		
8	Беговые упражнения. Бег 300 м. на результат		
9	Упражнения в метании малого мяча.		
10	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Организация и проведение пеших туристических походов.		
11	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.		
12	Беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат.		
13	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Учебная игра в баскетбол.		
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила спортивных игр.		
15	Физическая культура в современном обществе. Ловля и передача мяча.		
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Правила спортивных игр.		
17	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.		
18	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Правила спортивных игр.		
19	Организация досуга средствами физической культуры. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».		
20	Взаимодействие трех игроков в нападении. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
21	Нападение быстрым прорывом. Игры по правилам.		
22	Штрафной бросок. Специальная физическая подготовка.		

23	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Общефизическая подготовка.		
24	Позиционное нападение и личная защита. Игры по правилам.		

**Гимнастика – 18 часов**

**Спортивные игры - 6 часов**

**2 четверть**

1 (25)	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения.		
2 (26)	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.		
3 (27)	Акробатические упражнения. Лазанье по канату.		
4 (28)	Акробатические упражнения.		
5 (29)	Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).		
6 (30)	Акробатические упражнения и комбинации.		
7 (31)	Акробатические упражнения и комбинации.		
8 (32)	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату.		

9 (33)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
10 (34)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)		
11 (35)	Упражнения в висячем положении (м) и равновесии (д). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		
12 (36)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
13 (37)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)		
14 (38)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Упражнения на снарядах.		
15 (39)	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки).		
16 (40)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики).		
17 (41)	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)		
18 (42)	Здоровье и здоровый образ жизни. Подтягивание на результат		
19 (43)	Перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).		
20 (44)	Спорт и спортивная подготовка. Способы держания ракетки, жонглирование воланом. Подача.		
21 (45)	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
22 (46)	Общефизическая подготовка. Низкая короткая подача, удар сверху вниз.		
23 (47)	Спорт и спортивная подготовка. Одиночная игра.		

24 (48)	Технико-тактические действия при одиночной игре.		
---------	--	--	--

## Лыжная подготовка- 24 часа

### Спортивные игры - 6 часов

3 четверть

1 (49)	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание помощи при обморожениях и травмах.		
2-3 (50-51)	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход		
4 (52)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).		
5-6 (53-54)	Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км.		
7 (55)	Передвижение на лыжах разными способами. Переход с попеременных ходов на одновременные.		
8-9 (56-57)	Передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход.		
10 (58)	Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение со средней скоростью дистанцию до 3 км.		
11-12 (59-60)	Развитие скоростной выносливости. Подъёмы, спуски.		
13 (61)	Коньковый ход. Специальная физическая подготовка.		
14-15 (62-63)	Бег на лыжах 3 км на время. Повороты, торможения.		

16 (64)	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход.		
17-18 (65-66)	Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты, торможения.		
19 (67)	Подъёмы, спуски.		
20-21 (68-69)	Коньковый ход. Подъёмы, спуски.		
22 (70)	Повороты, торможения.		
23-24 (71-72)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).		
25 (73)	Прием и передача мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
26-27 (74-75)	Волейбол. Прием мяча сверху в парах и над собой. Развитие координации.		
28 (76)	Прием мяча снизу в парах и над собой. Развитие ловкости.		
29-30 (77-78)	Волейбол. Взаимодействие игроков на площадке. Развитие силовых качеств.		

**Спортивные игры – 10 часов**

**Легкая атлетика – 14 часов**

**4 четверть**

1 (79)	Здоровье и здоровый образ жизни. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
2 (80)	Прием и передача мяча. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).		
3 (81)	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).		
4 (82)	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке.		
5 (83)	Нападающий удар. Правила спортивных игр. Учебная игра.		
6 (84)	Учить нападающему удару, прием мяча после удара партнера.		
7 (85)	Тактические действия в нападении.		
8 (86)	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.		
9 (87)	Верхняя прямая подача, прием после подачи. Развитие двигательных качеств.		
10 (88)	Учебная игра в волейбол.		
11 (89)	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега.		
12 (90)	Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		
13 (91)	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.		
14 (92)	Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Прыжковые упражнения.		
15 (93)	Беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции.		
16 (94)	Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		

17 (95)	Бег 100 м. на результат. Упражнения в метании малого мяча.		
18 (96)	Беговые упражнения. Бег 300 м.		
19 (97)	Упражнения в метании малого мяча.		
20 (98)	Беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат.		
21 (99)	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		
22 (100)	Упражнения в метании малого мяча.		
23 (101)	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат.		
24 (102)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		
25 (103)	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.		
26 (104)	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.		
27 (105)	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).		

### Критерии оценивания по физической культуре

#### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся

		небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

## 2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех

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

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа полностью завершена</li> <li>• Грамотно используется спортивная терминология.</li> <li>• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)</li> <li>• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических</li> </ul>
Повышенный	«4»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Базовый	«3»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы</li> <li>• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются</li> <li>• Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.</li> <li>• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы</li> <li>• Дизайн присутствует</li> <li>• Имеются постоянные элементы дизайна.</li> <li>• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.</li> <li>• Минимальное количество ошибок</li> </ul>
Пониженный	«2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Работа сделана фрагментарно и с помощью</li> </ul>

		<p>учителя</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Работа демонстрирует минимальное понимание</li><li>• Ученик может работать только под руководством учителя</li><li>• Дизайн не ясен</li><li>• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.</li><li>• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым</li></ul>
--	--	--