

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
И.В. Кудряшова



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Т.И. Гончарова
Приказ № 280 от 29.08.2019 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 5 - 9 классов
МОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)

Срок реализации: пять лет

Составитель:
Кривошеев Андрей Юрьевич,
учитель физической культуры

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)	стр. 4
3. Содержание учебного предмета (курса)	стр. 29
4. Тематическое планирование	стр. 36
5. Приложение	стр. 39
Календарно-тематическое планирование	

Пояснительная записка
Нормативные документы,
на основании которых составлена Рабочая программа:

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки РФ от 31.12.2015 г. № 1577 (для основной школы 5-8 классы);
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. №1089 (для основной школы 9 класс);
- Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура»; основного общего образования по физической культуре с учётом требований федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;
- Авторская программа учебного предмета «Физическая культура 5 - 8 классы», разработанная в соответствии с требованиями ФГОС автора А.П. Матвеева, 2013 г.;
- Авторская программа учебного предмета «Физическая культура. 9 класс» под редакцией Матвеев А.П. (г. Москва, изд. «Просвещение»; 2008 г.) – БУП 2004 г., разработанная в соответствии с требованиями ФГОС
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253»;
- Устав МОУ «СОШ п. Коминтерн»

Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

Для ФГОС

5 класс	
Ученик научится(базовый уровень):	Предметные: <ul style="list-style-type: none">• 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

	<p>физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none">● 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.

Метапредметные: Регулятивные УУД

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность

Коммуникативные УУД

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; • формирование готовности к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории; • формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде; • формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность. • формирование умения управлять своей познавательной деятельностью.
6 класс	
<p>Ученик научится(базовый уровень):</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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;

	<ul style="list-style-type: none">● 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.

Метапредметные: Регулятивные УУД

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).

	<ul style="list-style-type: none"> • уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.). <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; • формирование готовности к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории; • формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде; • формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность. • формирование умения управлять своей познавательной деятельностью.
<p>Ученик получит возможность (повышенный уровень):</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> • <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;</i> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>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;</i>

- *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.*

Метапредметные:

- *получать химическую информацию из различных источников;*
- *определять объект и аспект анализа и синтеза;*
- *определять компоненты объекта в соответствии с аспектом анализа и синтеза;*
- *критически относиться к псевдонаучной информации, недобросовестной рекламе в средствах массовой информации;*
- *формулировать гипотезу по решению проблем;*
- *составлять план выполнения учебной задачи, решения проблем творческого и поискового характера, выполнения проекта совместно с учителем;*
- *использовать такой вид материального (предметного) моделирования, как аналоговое моделирование*

Личностные:

- *осознанно использовать знания основных правил*

	<p>поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.
7 класс	
<p><i>Ученик научится(базовый уровень):</i></p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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;

	<ul style="list-style-type: none">● 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.

Метапредметные: Регулятивные УУД

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность

Коммуникативные УУД

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа

	<p>жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование готовности к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории; • формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде; • формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность. • формирование умения управлять своей познавательной деятельностью.
<p><i>Ученик получит возможность (повышенный уровень):</i></p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> • <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>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;</i> • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i> • <i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i>

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • получать химическую информацию из различных источников; • определять объект и аспект анализа и синтеза; • определять компоненты объекта в соответствии с аспектом анализа и синтеза; • критически относиться к псевдонаучной информации, недобросовестной рекламе в средствах массовой информации; • формулировать гипотезу по решению проблем; • составлять план выполнения учебной задачи, решения проблем творческого и поискового характера, выполнения проекта совместно с учителем; • использовать такой вид материального (предметного) моделирования, как аналоговое моделирование <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту; • выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.
8 класс	
Ученик научится(базовый уровень):	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление

	<p>культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
--	--

	<p>функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.

Метапредметные: Регулятивные УУД

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД

- анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выявлять причины и следствия простых явлений;
- осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.);
- преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.);
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность

Коммуникативные УУД

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

Личностные:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей;
- формирование готовности к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории;
- формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность.

<p>Ученик получит возможность (повышенный уровень):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование умения управлять своей познавательной деятельностью. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых
---	---

	<p><i>видов спорта;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> • <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i> • <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • получать химическую информацию из различных источников; • определять объект и аспект анализа и синтеза; • определять компоненты объекта в соответствии с аспектом анализа и синтеза; • критически относиться к псевдонаучной информации, недобросовестной рекламе в средствах массовой информации; • формулировать гипотезу по решению проблем; • составлять план выполнения учебной задачи, решения проблем творческого и поискового характера, выполнения проекта совместно с учителем; • использовать такой вид материального (предметного) моделирования, как аналоговое моделирование <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту; • выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.
9 класс	
<p><i>Ученик научится(базовый уровень):</i></p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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;

	<ul style="list-style-type: none">● 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.

Метапредметные: Регулятивные УУД

- самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности;
- выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при

	<p>необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;</p> <ul style="list-style-type: none"> • в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки. <p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выявлять причины и следствия простых явлений; • осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта; • составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.); • преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.). • уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.). <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; • формирование готовности к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории; • формирование ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде; • формирование чувства гордости за российскую химическую науку, гуманизм, отношение к труду, целеустремленность. • формирование умения управлять своей познавательной деятельностью.
<p><i>Ученик получит возможность (повышенный уровень):</i></p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> • <i>характеризовать исторические вехи развития</i>

отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Метапредметные:

	<ul style="list-style-type: none"> • получать химическую информацию из различных источников; • определять объект и аспект анализа и синтеза; • определять компоненты объекта в соответствии с аспектом анализа и синтеза; • критически относиться к псевдонаучной информации, недобросовестной рекламе в средствах массовой информации; • формулировать гипотезу по решению проблем; • составлять план выполнения учебной задачи, решения проблем творческого и поискового характера, выполнения проекта совместно с учителем; • использовать такой вид материального (предметного) моделирования, как аналоговое моделирование <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту; • выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.
<p>Ученик получит возможность (повышенный уровень):</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i> • <i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i> • <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> • <i>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;</i> • <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных</i>

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.*

Метапредметные:

- *получать химическую информацию из различных источников;*
- *определять объект и аспект анализа и синтеза;*
- *определять компоненты объекта в соответствии с аспектом анализа и синтеза;*
- *критически относиться к псевдонаучной информации, недобросовестной рекламе в средствах массовой информации;*
- *формулировать гипотезу по решению проблем;*
- *составлять план выполнения учебной задачи, решения проблем творческого и поискового характера, выполнения проекта совместно с учителем;*
- *использовать такой вид материального (предметного) моделирования, как аналоговое моделирование*

Личностные:

- *осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту;*

	<ul style="list-style-type: none">• выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.
--	--

Содержание учебного предмета

5 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	В процессе урока
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	В процессе урока
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега. <i>Спортивные игры.</i> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <i>Лыжная подготовка.</i>	101 34 18 22

	<ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений на лыжах. • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке. • Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). • Висы и упоры. <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	12
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка (ОФП).</p>	15
		В процессе урока
4	Общее количество часов	102
6 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.	В процессе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	В процессе урока
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	В процессе урока
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i>	101

	<p><i>Легкая атлетика.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега. <p><i>Спортивные игры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <p><i>Лыжная подготовка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений на лыжах. • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке. • Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). • Висы и упоры. <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	<p>34</p> <p>18</p> <p>22</p> <p>12</p> <p>15</p>
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Общефизическая подготовка (ОФП).</p>	В процессе урока
4	Общее количество часов	102
7 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	<p>Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.</p>	В процессе урока
2	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической</p>	В процессе урока

	культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	
3	<p>Физическое совершенствования</p> <p><i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	В процессе урока
	<p><i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега. <p><i>Спортивные игры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. 18 • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. 22 <p><i>Лыжная подготовка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений на лыжах. 12 • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Организующие команды и приемы. 15 • Акробатические упражнения и комбинации. • Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке. • Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). • Висы и упоры. <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	101 34
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Общепедагогическая подготовка (ОФП).</p>	В процессе урока
4	Общее количество часов	102

	<ul style="list-style-type: none"> • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке. • Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). • Висы и упоры. <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	15
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка (ОФП).</p>	В процессе урока
4	Общее количество часов	102
9 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	<p>Знания о физической культуре</p> <p>История физической культуры. Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Первая помощь при травмах. Физическая культура человека.</p>	В процессе урока
2	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>	В процессе урока
3	<p>Физическое совершенствования</p> <p><i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Оздоровительные формы занятий в режим учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> <p>"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p>	В процессе урока
	<p><i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i></p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p>	101

	<ul style="list-style-type: none"> • Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега. <p><i>Спортивные игры.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. <p><i>Лыжная подготовка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений на лыжах. • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации. • Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке. • Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики). • Висы и упоры. <p>Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости</p>	34
		18
		22
		12
		15
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> Общефизическая подготовка (ОФП).	В процессе урока
4	Общее количество часов	102

Тематическое планирование

5 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	В процессе проведения уроков
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i>	101
	<i>Спортивные игры.</i> • Баскетбол.	34
	• Волейбол.	18
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	22
	<i>Лыжная подготовка.</i>	15
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> • Общефизическая подготовка (ОФП).	12
4	Общее количество часов	В процессе проведения уроков 102
6 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	В процессе проведения уроков
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i>	101
	<i>Спортивные игры.</i> • Баскетбол.	34
	• Волейбол.	18
		22

	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	15
	<i>Лыжная подготовка.</i>	12
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> • Общефизическая подготовка (ОФП).	В процессе проведения уроков
4	Общее количество часов	102
7 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	В процессе проведения уроков
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i>	101
	<i>Спортивные игры.</i> • Баскетбол.	34
	• Волейбол.	18
		22
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	15
	<i>Лыжная подготовка.</i>	12
	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> • Общефизическая подготовка (ОФП).	В процессе проведения уроков
4	Общее количество часов	102
8 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	В процессе проведения уроков
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i>	101
	<i>Спортивные игры.</i>	34

	<ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол. • Волейбол. <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p><i>Лыжная подготовка.</i></p>	<p>18</p> <p>22</p> <p>15</p> <p>12</p>
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Общефизическая подготовка (ОФП). 	В процессе проведения уроков
4	Общее количество часов	102
9 класс		
№	Раздел программы	Количество часов
	Введение	1
1	Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	В процессе проведения уроков
3	Физическое совершенствования <i>3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	В процессе проведения уроков
	<i>3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеобразовательной направленностью.</i> <i>Легкая атлетика.</i>	101
	<i>Спортивные игры.</i>	34
	<ul style="list-style-type: none"> • Баскетбол. 	18
	<ul style="list-style-type: none"> • Волейбол. 	22
	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	15
	<i>Лыжная подготовка.</i>	12
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Общефизическая подготовка (ОФП). 	В процессе проведения уроков
4	Общее количество часов	102

Календарно – тематическое планирование

5 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 ч				
03.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Легкая атлетика – 14 ч				
04.09		2	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Развитие скоростных способностей.	
06.09		3	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	
10.09		4	Старты из различных положений. Развитие скоростных способностей.	
11.09		5	Спринтерский, эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	
13.09		6	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м	
17.09		7	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	
18.09		8	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	
20.09		9	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	
24.09		10	Развитие силовых качеств. Упражнения в парах.	
25.09		11	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	
27.09		12	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	
01.10		13	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.	
02.10		14	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
04.10		15	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
08.10		16	Т/б на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.	
09.10		17	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.	
11.10		18	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	
15.10		19	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	
16.10		20	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	
18.10		21	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	
22.10		22	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы.	
23.10		23	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
25.10		24	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	

12.11		25	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	
13.11		26	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне (скамейке).	
15.11		27	Знакомство с брусьями.	
19.11		28	Вольные упражнения с элементами акробатики.	
20.11		29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
22.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
26.11		31	Т/б на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	
27.11		32	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
29.11		33	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
I триместр -33 ч				
03.12		34	Ловля и передача мяча.	
04.12		35	Ловля и передача мяча.	
06.12		36	Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.	
10.12		37	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
11.12		38	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
13.12		39	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
17.12		40	Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	
18.12		41	Бросок мяча. Развитие координационных качеств.	
20.12		42	Штрафной бросок.	
24.12		43	Штрафной бросок.	
25.12		44	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	
27.12		45	Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	
31.12		46	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
31.12		47	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
03.01		48	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Игровые задания. Развитие физических качеств.	
Лыжная подготовка – 12 ч				
08.01		49	Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	
10.01		50	Скользкий шаг. Повороты переступанием.	
14.01		51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	
14.01		52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	
15.01		53	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	
17.01		54	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	
21.01		55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	
22.01		56	Одновременный бесшажный ход. Круговая эстафета.	
24.01		57	Одновременный бесшажный ход. Развитие	

			выносливости. Зимние виды спорта.	
28.01		58	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	
29.01		59	Подъем ступающим шагом. Виды стоек. Развитие выносливости.	
31.01		60	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
04.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	
05.02		62	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	
07.02		63	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	
11.02		64	Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах.	
12.02		65	Прием и передача мяча.	
14.02		66	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
18.02		67	Прием и передача мяча.	
19.02		68	Прием и передача мяча. Игровые упражнения.	
21.02		69	Нижняя подача мяча.	
25.02		70	Нижняя подача мяча.	
26.02		71	Нижняя подача мяча.	
28.02		72	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
II триместр – 39 ч				
03.03		73	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
04.03		74	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
06.03		75	Тактика игры. Развитие физических качеств.	
10.03		76	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	
11.03		77	Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств.	
13.03		78	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	
01.04		79	Бросок наб. мяча стоя от груди	
03.04		80	Игра по правилам.	
07.04		81	Игра по правилам.	
08.04		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 20 ч				
10.04		83	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	
14.04		84	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
14.04		85	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
15.04		86	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
17.04		87	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости.	
21.04		88	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	
22.04		89	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
24.04		90	Развитие скоростных способностей. Метание малого	

			мяча.	
28.04		91	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.	
29.04		92	Развитие скоростных способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	
05.05		93	Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м	
06.05		94	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.	
08.05		95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	
08.05		96	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	
12.05		97	Развитие скоростно-силовых качеств.	
13.05		98	Развитие скоростно-силовых качеств.	
15.05		99	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
19.05		100	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	
20.05		101	Сдача зачетов по физической подготовке.	
22.05		102	Сдача зачетов по физической подготовке.	
III триместр –30 ч				

Календарно – тематическое планирование

6 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.				
02.09		1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Легкая атлетика – 14 ч.				
05.09		2	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Тестирование бега на 30 м	
07.09		3	Тестирование челночного бега 3*10 м	
09.09		4	Тестирование бега на 60 и 300 м	
12.09		5	Техника старта с опорой на одну руку.	
14.09		6	Техника метания мяча на дальность.	
16.09		7	Тестирование метания мяча на дальность.	
19.09		8	Спринтерский бег.	
21.09		9	Эстафетный бег.	
23.09		10	Техника прыжка в длину с места.	
26.09		11	Техника прыжка в длину с места.	
28.09		12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
30.09		13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
03.10		14	Тестирование бега на 1000 м	
05.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
07.10		16	Т/б на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	
10.10		17	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	
12.10		18	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	
14.10		19	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
17.10		20	Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
19.10		21	Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
21.10		22	Знакомство с брусьями.	
24.10		23	Упражнения на брусьях.	
26.10		24	Комбинация на брусьях.	
11.11		25	Комбинация на брусьях.	
14.11		26	Комбинация на брусьях.	
16.11		27	Контрольный урок по теме «Брусья».	
18.11		28	Вольные упражнения с элементами акробатики.	
21.11		29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
23.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
25.11		31	Техника безопасности на занятиях спортивными (баскетбол) и подвижн. играми. Перемещения в ст., остан прыжком.	
28.11		32	Правила игры в баскетбол. Ост. в 2 шага, пов без мяча и	

			с мяч	
30.11		33	Ловля и передачи мяча в парах и тр	
I триместр -33 ч				
02.12		34	Ловля и передачи мяча с шагом	
05.12		35	Ловля и перед мяча со сменой мест	
07.12		36	Ловля и передачи мяча в движении	
09.12		37	Веден мяча в низк, ср и выс стойке	
12.12		38	Ведение мяча с измен напр. и скор	
14.12		39	Бросок мяча в кольцо в движении	
16.12		40	Бросок мяча в кольцо после веден	
19.12		41	Бр. мяча в кольцо после вед.и ост.	
21.12		42	Бр. мяча в кольцо после 2 шагов	
23.12		43	Вырывание и выбивание мяча	
26.12		44	Тактика свободного нападения	
28.12		45	Позиционное напад без измпозиц	
30.12		46	Действия игрока в защите	
02.01		47	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
04.01		48	Бросок наб. мяча стоя от груди	
Лыжная подготовка – 12 ч				
06.01		49	Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	
09.01		50	Одновременный бесшажный ход.	
11.01		51	Одновременный одношажный ход.	
13.01		52	Чередование различных ходов.	
16.01		53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	
18.01		54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	
20.01		55	Торможение упором, «плугом».	
23.01		56	Преодоление небольших трамплинов.	
25.01		57	Подъемы на склон и спуски со склона.	
27.01		58	Прохождение дистанции 2 км	
30.01		59	Прохождение дистанции 3 км	
01.02		60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
03.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
06.02		62	Верхняя передача мяча	
08.02		63	Верхняя передача мяча у стены	
10.02		64	Черед.передач над собой и в стену	
13.02		65	Верхняя передача мяча в парах	
15.02		66	Передача мяча через сетку	
17.02		67	Поточная передача мяча в колонн.	
20.02		68	Поточная передача нескольких мяч.	
22.02		69	Передача мяча в треугольнике	
24.02		70	Передача мяча в кругу	
27.02		71	Передача мяча в кругу	
29.02		72	Нижняя передача мяча	
II триместр – 39 ч				
02.03		73	Нижняя передача мяча	
05.03		74	Нижняя прямая подача	
07.03		75	Прямой нападающий удар	

09.03		76	Тактика свободного нападения	
12.03		77	Позиционное нападения без изменения позиции	
14.03		78	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
02.04		79	Бросок наб. мяча стоя от груди	
04.04		80	Игра по правилам.	
06.04		81	Игра по правилам.	
09.04		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 20 ч				
11.04		83	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	
13.04		84	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
16.04		85	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	
18.04		86	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
20.04		87	Тестирование бега на 1500 м	
23.04		88	Эстафетный бег.	
25.04		89	Тестирование бега на 1000 м	
27.04		90	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	
30.04		91	Тестирование бега на 30 м.	
02.05		92	Тестирование челночного бега 3*10 м.	
04.05		93	Тестирование бега на 60 м.	
07.05		94	Броски малого мяча на точность.	
11.05		95	Метание малого мяча на дальность.	
11.05		96	Тестирование метания мяча на дальность.	
14.05		97	Техника прыжка в высоту способом «Перешагивания».	
16.05		98	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	
18.05		99	Тестирование прыжка в высоту способом «Перешагивания».	
21.05		100	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
23.05		101	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
25.05		102	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
III триместр –30 ч				

Календарно – тематическое планирование

7 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.				
03.09		1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Легкая атлетика – 14 ч.				
04.09		2	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Тестирование бега на 30 м	
06.09		3	Тестирование челночного бега 3*10 м	
10.09		4	Тестирование бега на 60 и 300 м	
11.09		5	Техника старта с опорой на одну руку.	
13.09		6	Техника метания меча на дальность.	
17.09		7	Тестирование метания мяча на дальность.	
18.09		8	Спринтерский бег.	
20.09		9	Эстафетный бег.	
24.09		10	Техника прыжка в длину с места.	
25.09		11	Техника прыжка в длину с места.	
27.09		12	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
01.10		13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
02.10		14	Тестирование бега на 1000 м	
04.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
08.10		16	Т/б на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения.	
09.10		17	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	
11.10		18	Строевые упражнения и акробатические комбинации.	
15.10		19	Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
16.10		20	Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
18.10		21	Комбинация на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине.	
22.10		22	Знакомство с брусьями.	
23.10		23	Упражнения на брусьях.	
25.10		24	Комбинация на брусьях.	
12.11		25	Комбинация на брусьях.	
13.11		26	Комбинация на брусьях.	
15.11		27	Контрольный урок по теме «Брусья».	
19.11		28	Вольные упражнения с элементами акробатики.	
20.11		29	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
22.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
26.11		31	Т/б на занятиях по баскетболу. Стойка баскетболиста и ведение мяча.	
27.11		32	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей.	

29.11		33	Броски мяча в корзину.	
I триместр -33 ч				
03.12		34	Броски мяча в корзину.	
04.12		35	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	
06.12		36	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча.	
10.12		37	Броски мяча в корзину.	
11.12		38	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.	
13.12		39	Броски мяча в корзину.	
17.12		40	Тактические действия.	
18.12		41	Тактические действия.	
20.12		42	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
20.12		43	Игровые задания. Развитие физических качеств.	
24.12		44	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	
25.12		45	Позиционное напад. без изм. позиц	
27.12		46	Действия игрока в защите	
31.12		47	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
03.01		48	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Бросок наб. мяча стоя от груди	
Лыжная подготовка – 12 ч				
08.01		49	Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	
10.01		50	Одновременный бесшажный ход.	
14.01		51	Одновременный одношажный ход.	
15.01		52	Чередование различных ходов.	
17.01		53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	
21.01		54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах.	
21.01		55	Торможение упором, «плугом».	
22.01		56	Преодоление небольших трамплинов.	
24.01		57	Подъемы на склон и спуски со склона.	
28.01		58	Прохождение дистанции 2 км	
29.01		59	Прохождение дистанции 3 км	
31.01		60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
04.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
05.02		62	Верхняя передача мяча	
07.02		63	Верхняя передача мяча у стены	
11.02		64	Черед. передач над собой и в стену	
12.02		65	Верхняя передача мяча в парах	
14.02		66	Передача мяча через сетку	
18.02		67	Поточная передача мяча в колонн.	
19.02		68	Поточная передача нескольких мяч.	
21.02		69	Передача мяча в треугольнике	
25.02		70	Передача мяча в кругу	
26.02		71	Передача мяча в кругу	
28.02		72	Нижняя передача мяча	
II триместр – 39 ч				
03.03		73	Нижняя передача мяча	
04.03		74	Нижняя прямая подача	
06.03		75	Прямой нападающий удар	
10.03		76	Тактика свободного нападения	

11.03		77	Позиционное напад без измпозиц	
13.03		78	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
01.04		79	Бросок наб. мяча стоя от груди	
03.04		80	Игра по правилам.	
07.04		81	Игра по правилам.	
08.04		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 20 ч				
10.04		83	Т/б на занятиях по легкой атлетике. Кроссовая подготовка.	
14.04		84	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
14.04		85	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции.	
15.04		86	Тестирование бега на 1000 м	
17.04		87	Эстафетный бег. Развитие выносливости.	
17.04		88	Эстафетный бег.	
21.04		89	Тестирование бега на 1500 м	
22.04		90	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	
24.04		91	Тестирование бега на 30 м.	
28.04		92	Тестирование челночного бега 3*10 м.	
29.04		93	Тестирование бега на 60 м.	
05.05		94	Броски малого мяча на точность.	
06.05		95	Метание малого мяча на дальность.	
08.05		96	Тестирование метания мяча на дальность.	
12.05		97	Техника прыжка в высоту способом «Перешагивания».	
13.05		98	Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	
15.05		99	Тестирование прыжка в высоту способом «Перешагивания».	
19.05		100	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
20.05		101	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
22.05		102	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
III триместр –30 ч				

Календарно – тематическое планирование

8 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.				
03.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в современном обществе.	
Легкая атлетика – 14 ч.				
04.09		2	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
07.09		3	Стартовый разгон.	
10.09		4	Развитие скоростных способностей. Низкий старт.	
11.09		5	Низкий старт.	
14.09		6	Организация и проведение занятий по физической культуре.	
17.09		7	Финальное усилие. Эстафеты.	
18.09		8	Организация занятий по физической культуре. Развитие скоростных способностей.	
21.09		9	Развитие скоростной выносливости.	
24.09		10	Базовые понятия физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
25.09		11	Метание мяча на дальность.	
28.09		12	Метание мяча на дальность.	
01.10		13	Базовые понятия физической культуры. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
02.10		14	Базовые понятия физической культуры. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
05.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
08.10		16	Т/б. на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы.	
09.10		17	Организующие команды и приемы.	
12.10		18	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	
15.10		19	Акробатические упражнения.	
16.10		20	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости.	
19.10		21	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости.	
22.10		22	Упражнения в висе, равновесии.	
23.10		23	Упражнения в висе, равновесии.	
26.10		24	Упражнения в висе, равновесии.	
12.11		25	Развитие силовых способностей.	
13.11		26	Развитие силовых способностей.	
16.11		27	Развитие координационных способностей.	
19.11		28	Развитие координационных способностей.	
20.11		29	Развитие скоростно-силовых способностей.	
23.11		30	Развитие скоростно-силовых способностей.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
26.11		31	Т/б на занятиях спортивными играми. Прыжки,	

			приземление, передвижение, остановка.	
27.11		32	Прыжки, приземление, передвижение, остановка.	
30.11		33	Ловля и передача мяча.	
I триместр -33 ч				
03.12		34	Ловля и передача мяча.	
04.12		35	Ловля и передача мяча.	
07.12		36	Ведение мяча. Бросок мяча.	
07.12		37	Ведение мяча. Бросок мяча.	
10.12		38	Ведение мяча. Бросок мяча.	
11.12		39	Тактика свободного нападения.	
14.12		40	Тактика свободного нападения.	
17.12		41	Бр. мяча в кольцо после вед.и ост.	
18.12		42	Бр. мяча в кольцо после 2 шагов	
21.12		43	Вырывание и выбивание мяча	
24.12		44	Тактика свободного нападения	
25.12		45	Позиционное напад без измпозиц	
28.12		46	Действия игрока в защите	
31.12		47	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
04.01		48	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Бросок наб. мяча стоя от груди	
Лыжная подготовка – 12 ч				
08.01		49	Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	
11.01		50	Одновременный двухшажный ход	
14.01		51	Одновременный бесшажный ход	
14.01		52	Одновременный одношажный ход	
15.01		53	Коньковый ход	
18.01		54	Переход с попеременных ходов на одновременные	
21.01		55	Переход с одновременных ходов на попеременные	
22.01		56	Повторное прохождение отрезков	
25.01		57	Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1,5 км)	
28.01		58	Спуски с преодол. бугров и впадин	
29.01		59	Повороты переступанием в движен	
01.02		60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
04.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
05.02		62	Верхняя передача мяча	
08.02		63	Верхняя передача мяча у стены	
11.02		64	Черед.передач над собой и в стену	
12.02		65	Верхняя передача мяча в парах	
15.02		66	Передача мяча через сетку	
18.02		67	Поточная передача мяча в колонн.	
19.02		68	Поточная передача нескольких мяч.	
22.02		69	Нижняя передача мяча	
25.02		70	Верхн и нижн перед мяча у стены	
26.02		71	Прямой нападающий удар	
29.02		72	Нижняя прямая подача	
II триместр – 39 ч				
03.03		73	Прием и перед мяча с подачи	
04.03		74	Отбиван мяча кулаком через сетку	

07.03		75	Передача мяча назад за голову	
10.03		76	Позиционное нападение с изменением позиций	
11.03		77	Позиционное нападение без изменения позиций	
14.03		78	Бросок набивного мяча сидя из-за головы	
01.04		79	Бросок набивного мяча стоя от груди	
04.04		80	Игра по правилам.	
07.04		81	Игра по правилам.	
08.04		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 20 ч				
11.04		83	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление препятствий.	
14.04		84	Преодоление препятствий.	
14.04		85	Развитие выносливости.	
15.04		86	Развитие выносливости.	
18.04		87	Переменный бег.	
21.04		88	Переменный бег.	
22.04		89	Гадкий бег.	
25.04		90	Кроссовая подготовка.	
28.04		91	Развитие силовой выносливости.	
29.04		92	Развитие силовой выносливости.	
02.05		93	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
05.05		94	Стартовый разгон.	
06.05		95	Высокий старт.	
06.05		96	Высокий старт.	
12.05		97	Финальное усилие. Эстафеты.	
13.05		98	Финальное усилие. Эстафеты.	
16.05		99	Развитие скоростно-силовых качеств.	
19.05		100	Метание мяча на дальность.	
20.05		101	Метание мяча на дальность.	
23.05		102	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	
III триместр – 30 ч				

Календарно – тематическое планирование

9 класс

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 ч.				
03.09		1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	
Легкая атлетика – 14 ч				
06.09		2	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей.	
07.09		3	Тестирование бега на 100 м	
10.09		4	Бег на короткие дистанции.	
13.09		5	Высокий, низкий старт.	
14.09		6	Тестирование бега на 60 м с низкого старта.	
17.09		7	Челночный бег 3*10 м	
20.09		8	Техника метания мяча на дальность с разбега.	
21.09		9	Техника метания мяча на дальность с разбега.	
24.09		10	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	
27.09		11	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».	
28.09		12	Тестирование прыжка в длину с разбега.	
01.10		13	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
04.10		14	Равномерный бег. Развитие выносливости.	
05.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
08.10		16	Т/б на занятиях гимнастикой. Физическая культура и спорт в современном обществе. Развитие кондиционных и координационных способностей.	
11.10		17	Длинный кувырок с разбега.	
12.10		18	Стойка на голове и руках.	
15.10		19	Акробатическая комбинация.	
18.10		20	Акробатическая комбинация.	
19.10		21	Развитие гибкости.	
22.10		22	Упражнения в вися.	
25.10		23	Упражнения в вися.	
26.10		24	Лазанье по канату в два и три приема.	
12.11		25	Лазанье по канату в два и три приема.	
15.11		26	Физическая культура человека. Развитие силовых способностей.	
16.11		27	Физическая культура человека. Развитие силовых способностей.	
19.11		28	Развитие скоростно-силовых способностей.	
22.11		29	Развитие скоростно-силовых способностей.	
23.11		30	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	
Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч				
26.11		31	Т/б на занятиях спортивными играми. Передвижения, повороты, остановки.	
29.11		32	Ловля и передача мяча. Основы знаний	

30.11		33	Ловля катящегося мяча	
I триместр -33 ч				
03.12		34	Передачи мяча по выс траектории	
06.12		35	Ловля высоколетающего мяча	
07.12		36	Вед мяча с изм напр скор выс отск.	
10.12		37	Ведение мяча после ловли	
13.12		38	Ведение мяча без зрит. контроля	
14.12		39	Бр. мяча в кольцо после вед., 2 шаг	
17.12		40	Бр. мяча в кольцо в прыжке с повор	
20.12		41	Штрафной бросок	
21.12		42	Вырыв, выбиван и перехват мяча	
24.12		43	Действия игрока в защите	
27.12		44	Опека игрока в зоне	
28.12		45	Тактика свободного нападения	
31.12		46	Действие 2 напад против 1 защитн	
03.01		47	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Взаимодействие 3 игроков	
04.01		48	Позиционн напад и личная защита	
Лыжная подготовка – 12 ч				
10.01		49	Т/б на занятиях по лыжной подготовке.	
10.01		50	Поворот переступанием на месте	
11.01		51	Поворот на месте махом	
14.01		52	Попеременный двухшажный ход	
17.01		53	Попеременный четырехшажн ход	
18.01		54	Одновременный двухшажный ход	
21.01		55	Одновременный бесшажный ход	
24.01		56	Одновременный одношажный ход	
25.01		57	Коньковый ход	
28.01		58	Переход с попеременных ходов на одновременные	
31.01		59	Переход с одновременных ходов на попеременные	
01.02		60	Повторное прохождение отрезков	
Спортивные игры (волейбол) – 22 ч				
04.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
07.02		62	Верхняя передача мяча	
08.02		63	Нижняя передача мяча	
11.02		64	Нижняя передача мяча в парах	
14.02		65	Передача мяча в треугольн, в кругу	
15.02		66	Поточная передача мяча в колонн.	
18.02		67	Передача мяча через сетку	
21.02		68	Передача мяча через сетку в прыжк	
22.02		69	Нижняя прямая подача	
25.02		70	Верхняя прямая подача	
28.02		71	Прием и перед мяча с подачи	
29.02		72	Прямой нападающий удар	
II триместр – 39 ч				
03.03		73	Передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3	
06.03		74	Игра в нападении в зоне 3	
07.03		75	Игра в защите	
10.03		76	Прием мяча, отраженного сеткой	
13.03		77	Отбиван мяча кулаком через сетку	

14.03		78	Передача мяча назад за голову	
03.04		79	Позиционное нападение с изменением позиции	
04.04		80	Игра по правилам.	
04.04		81	Игра по правилам.	
07.04		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
Легкая атлетика – 20 ч				
10.04		83	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Кроссовая подготовка.	
11.04		84	Бег на средние дистанции.	
14.04		85	Развитие выносливости.	
14.04		86	Тестирования бега на 1000 и 2000 м	
17.04		87	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	
18.04		88	Эстафетный бег.	
21.04		89	Бег на короткие дистанции.	
24.04		90	Тестирование бега на 100 м	
25.04		91	Тестирование бега на 60 м с низкого старта	
28.04		92	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	
02.05		93	Прыжок в длину с места.	
05.05		94	Техника прыжка в длину с разбега.	
08.05		95	Тестирование прыжка в длину с разбега.	
12.05		96	Развитие скоростных способностей	
15.05		97	Развитие скоростно-силовых качеств.	
16.05		98	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
16.05		99	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	
19.05		100	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
22.05		101	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	
23.05		102	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
III триместр –30 ч				