

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кремяновская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

Утверждена  
приказом от 01.09.2023 г № 1/121  
Директор  
Г.В. Мусияченко.

Рассмотрена и принята решением  
педагогического совета от 29.08.2023 г.  
Протокол № 1



## Рабочая программа по физической культуре

Уровень обучения: основное общее образование  
Классы: 7,8,9  
Количество часов: 306      Уровень: базовый

Учитель: **Сидорова Людмила Валентиновна**,  
без категории

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАЗРАБОТАННА НА ОСНОВЕ:

Примерной программы основного общего образования по физической культуре. М.: Просвещение, 2019 г.  
и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В. И. Ляха,  
А. А. Зданевича.

2023 – 2024 учебный год

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения, включающей в себя предметные результаты.

**Предметные результаты** освоения курса «физическая культура» в основной школе должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных игровой и соревновательной деятельности;
- приобретение знаний по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира;
- приобретение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- формирование умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, объяснять и оценивать технику их выполнения;
- формирование способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- формирование способности преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ К ЗНАНИЯМ, УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ УЧАЩИХСЯ**

#### **уметь:**

- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;

#### **В циклических и ациклических локомоциях:**

- с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15мин (девочки);

- после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину.
- в метаниях на дальность и меткость:
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега;
- в гимнастических и акробатических упражнениях:
- выполнять комбинацию из четырёх гимнастических элементов, включающую кувырки вперед и назад, кувырк назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор на одном колене (девочки);
- опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- в спортивных играх:
- играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

**демонстрировать:**

результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	162
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, кол-во раз.	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
К координация	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

**владеть:**

- физкультурно- оздоровительной деятельности; самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- владение умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

**Предметные результаты:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
  - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
  - способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
  - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
  - уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
  - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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.

## Содержание учебного предмета

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		7кл	8кл	9кл
	<b>Базовая часть</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>76</b>
	<b>Вариативная часть</b> (баскетбол, кроссовая подготовка)	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1
2	Легкая атлетика	9	9	9
3	Кроссовая подготовка	4	4	4
4	Основы знаний о физической культуре	1	1	1
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
6	Основы знаний о физической культуре	1	1	1
7	Спортивные игры: Волейбол	14	14	14
8	Основы знаний о физической культуре	1	1	1
9	Лыжная подготовка	18	18	18
10	Спортивные игры: Волейбол	4	4	4
11	Спортивные игры: Баскетбол	18	18	18
12	Кроссовая подготовка	4	4	4
13	Легкая атлетика	9	9	9
14	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## Содержание учебных тем

В программе программный материал делится на две части – базовую (76 ч) и вариативную (26 ч). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов.

### 7 КЛАСС

#### Основы знания о физической культуре 4 часа.

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Понятие здорового образа жизни, основные компоненты и их связь со здоровьем человека.

#### Физическое совершенствование

##### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно

плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты - темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости - бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений - бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости - наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

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

#### **Легкая атлетика 18 часов.**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Высокий старт от 20 м до 40 м. Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Бег на результат 60 м. Челночный бег(3x10м).Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с места на заданное расстояние на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8 – 10 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча по движущейся мишени. Упражнения общей физической подготовки.

#### **Кроссовая подготовка 8 часов.**

Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15-19мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег 2000м.

#### **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.**

Техника безопасности на уроках гимнастики.

*Организующие команды и приемы:* Правила техники безопасности и страховки во время занятий. передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол – оборота направо, налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед, кувырок назад в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках (м.), кувырок назад в полушпагат (д.), стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке; «мост» из положения лежа, стоя с помощью и без помощи.

*Опорные прыжки:* прыжок способом «ноги врозь» (д.), способом «согнув ноги» (м.) (козел в ширину высота 100-110 см).

*Упражнения на перекладине:* висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики); смешанные висы; подтягивания из виса лежа. Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок;

Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; наскок прыжком в упор, соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два, три приема; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **Спортивные игры**

Техника безопасности на уроках спортивных игр.

**Волейбол 18 часов.** Стойки игрока. Перемещение в стойке с приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещение в стойке, остановки, ускорение; прием, передача, удар; техники перемещения и владения мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам мини - волейбола.

## **Лыжная подготовка 18 часов.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности, участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Лыжные эстафеты. Смазка лыж. Попеременный двухшажный. Одновременный безшажный ходы. Коньковый ход. Спуски в средней и низкой стойке, поворот переступанием. Повороты переступанием. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор

торможением «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 1 км.

## **Спортивные игры**

Техника безопасности на уроках спортивных игр.

**Баскетбол 18 часов.** Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; техники перемещения и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола. Игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.



## 8 КЛАСС

### **Основы знания о физической культуре 4 часа.**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### **Легкая атлетика 18 часов.**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Стартовый разбег. Бег по дистанции (70-80 м.). Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Эстафетный бег. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Высокий старт от 30 м до 40 м. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность, с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

### **Кроссовая подготовка 8 часов.**

Кросс до 18 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег 3000 м.

### **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.**

Техника безопасности на уроках гимнастики.

*Организуемые команды и приемы:* передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол – оборота направо, налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении.

*Акробатические упражнения:* Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в стойку ноги врозь стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке; «мост» из положения лежа, стоя с помощью, мост и поворот в упор на одно колено.

*Опорные прыжки:* Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 110-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см).

*Упражнения на перекладине:* висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики); смешанные висы; подтягивания из вися лежа. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

*Прикладные упражнения:* лазанье по канату в два, три приема; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **Спортивные игры**

Техника безопасности на уроках спортивных игр.

**Волейбол 18 часов.** Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки игрока. Перемещение в стойке с приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещение в стойке, остановки, ускорение; прием, передача, удар; техники перемещения и владения мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая подача

мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам.

### **Лыжная подготовка 18 часов.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности, участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Лыжные эстафеты. Смазка лыж. Попеременный двухшажный. Одновременный безшажный ходы. Коньковый ход. Спуски в средней и низкой стойке, поворот переступанием. Повороты переступанием. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием, упор торможением «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Прохождение дистанции 2км (д.), 3км (м.).

### **Спортивные игры**

Техника безопасности на уроках спортивных игр.

**Баскетбол 18 часов.** Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) в прыжке с пассивным противодействием сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; техники перемещения и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) с изменением позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. Дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением.

## **9 КЛАСС**

### **Основы знания о физической культуре 4 часа.**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека

(воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

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

#### **Легкая атлетика 18 часов.**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Низкий старт. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Стартовый разбег. Бег по дистанции (70-80 м.). Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Эстафетный бег. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Высокий старт от 30 м до 40 м. Бег на результат 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание мяча на дальность, с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 10 – 12 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

#### **Кроссовая подготовка 8 часов.**

Кросс до 18 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег 3000 м.

## **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.**

Техника безопасности на уроках гимнастики.

*Организующие команды и приемы:* передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно; строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Пол – оборота направо, налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.

*Акробатические упражнения: Мальчики:* кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в стойку ноги врозь; стойка на голове и руках. Длинный кувырок с трех шагов разбега.

*Девочки:* кувырок назад в полушпагат, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке; «мост» из положения лежа, стоя с помощью, мост и поворот в упор на одно колено. Равновесие на одной ноге.

*Опорные прыжки: Мальчики:* прыжок согнув ноги (козел в ширину высота 110-115 см). Прыжок «ноги врозь». *Девочки:* прыжок ноги врозь (козел в ширину высота 105-110 см).

*Упражнения на перекладине:* висы согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе (мальчики); смешанные висы; подтягивания из вися лежа. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

*Прикладные упражнения:* лазанье по канату в два, три приема; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали. Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## **Спортивные игры**

Техника безопасности на уроках спортивных игр.

**Волейбол 18 часов.** Стойки игрока. Перемещение в стойке с приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещение в стойке, остановки, ускорение; прием, передача, удар; техники перемещения и владения мячом. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра.

## **Лыжная подготовка 18 часов.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности, участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Лыжные эстафеты. Смазка лыж. Попеременный двухшажный. Одновременный безшажный ходы. Коньковый ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Спуски в средней и низкой стойке, поворот переступанием. Повороты переступанием. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». Поворот переступанием, упор торможением «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Прохождение дистанции 2км (д.), 3км (м.).

## **Спортивные игры**

Техника безопасности на уроках спортивных игр.

**Баскетбол 18 часов.** Стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) в прыжке с пассивным противодействием сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; техники перемещения и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5: 0) с изменением позиции игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам. Учебная игра. Дальнейшее обучение техники движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением.

## Календарно – тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Содержание учебного материала (раздел программы, тема урока)	Кол-во часов	Дата		Планируемые предметные результаты	Оборудование	Примечание
			по плану	фактически			
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
1	<b>Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки.</b> Основы знаний о физической культуре.	1	01.09		Объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой. <b>Знать:</b> правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.		
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>							
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b>	<b>4</b>			<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта. Бег 30 метров: М.: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 6,1. Д.: «5» – 5,4; «4» – 6,1; «3» – 6,8.	Секундомер, флажки, беговая дорожка	
2	Высокий старт 20-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 50-60 м. Встречные эстафеты.	1	05.09				

3	Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Челночный бег 3x10.	1	07.09		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Секундомер, флажки, беговая дорожка	
4	Бег 60 м на результат.	1	08.09		<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта: М: «5»-9,5с.; «4»-9,8с.; «3»-10,2с.; Д: «5»- 9,8с.; «4»-10,4с.; «3»-10,9с.	Секундомер, флажки, беговая дорожка	
5	Административная стартовая контрольная работа.	1	12.09				
	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча.</b>	<b>3</b>			<b>Знать:</b> технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. <i>Отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	Флажки, рулетка Мячи для метания	
6	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	14.09			Флажки, рулетка Мячи для метания	
7	Прыжок с 9-11 шагов. Отталкивание. Приземление. Метание мяча на дальность.	1	15.09			Флажки, рулетка Мячи для метания	
8	Прыжок в длину на результат.	1	19.09		Уметь: прыгать в длину с разбега: М: «5»-360 см.; «4»-340 см.; «3»-320 см.; Д: «5»- 340 см.; «4»-320 см.; «3»-300см.	рулетка	
	<b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>2</b>					
9	Бег 1500 м. Спортивная игра «лапта».	1	21.09		<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию,	секундомер	



10	Бег 1500 м. на результат. Спортивная игра «лапта».	1	22.09		пробежать 1500 м. Бег 1000 м.: М: «5» - 4.50; «4» - 5.00; «3» - 6.00. Д: «5» - 5.30; «4» - 6.00; «3» - 6.40 Бег 1500 м: М: «5» - 5.00; «4» - 6.00; «3»- 7.00.Д.: «5»- 5.40; «4» - 6.40; «3» - 7.40	секундомер	
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>							
11	Равномерный бег 16 мин. Спортивная игра «лапта».	1	26.09		Осваивают технику равномерного бега.	Секундомер	
12	Равномерный бег 18 мин. Спортивная игра «лапта».	1	28.09		Учиться соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	Секундомер	
13	Равномерный бег 19 мин. Спортивная игра «лапта».	1	29.09				
14	Бег по пересеченной местности 2000 м.- учёт.	1	03.10		Уметь: бегать в равномерном темпе 2000 м: М: 10.30 мин. Д: 14.00 мин.	Секундомер	
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
15	Основы знаний о физической культуре.	1	05.10		Основные этапы развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление		

					организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>							
	<b>Висы. Строевые упражнения.</b>	<b>6</b>					
16	<b>Инструктаж по ТБ.</b>	1					
17	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).	1	06.10 10.10		Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки	Гимнастические маты	
18	Строевые команды. Подъём переворотом в упор толчком двумя ног(м).	1	12.10		<b>Знать:</b> технику вися согнувшись, вися прогнувшись, смешанных висов  <b>Уметь:</b> выполнять комплекс	Гимнастические маты, перекладина	
19	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в вися.	1	13.10				

20	Строевые команды. Подъём переворотом в упор толчком	1	17.10		ОРУ, строевые упражнения, комбинацию из разученных элементов, подтягивание: М.: 8-6-3 р.; Д.: 19-15-8.;		
21	двумя ног(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивание в висе.	1	19.10				
	<b>Опорный прыжок.</b>	<b>6</b>			<b>Знать:</b> правила техники безопасности, технику выполнения опорного прыжка.  <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, лазить по канату в два приема	Гимнастические маты, гимнастический козел, подкидной мостик	
22	Опорный прыжок способом	1	20.10				
23	«согнув ноги» (козел в ширину,	1	24.10				
24	в.100-115см -м). Прыжок	1	26.10				
25	способом «ноги врозь» козел в	1	27.10				
26	ширину в. 105-110см -д.).	1	07.11				
27		1	09.11				
	<b>Акробатика. Лазание.</b>	<b>6</b>				Гимнастические маты, канат	
28	Кувырок вперед в стойку на	1	10.11				
29	лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (д). Лазание по канату в два приема.	1	14.11				
30	Стойка на голове с согнутыми	1	16.11				
31	ногами (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя (д). Лазание по канату в два приема.	1	17.11				
32	Комбинация из разученных	1	21.11				
33	элементов.	1	23.11				
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
34	Основы знаний о физической культуре.	1	24.11		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и		

					бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя).		
--	--	--	--	--	--	--	--

**Спортивные игры: Волейбол 14 часов**

35	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	28.11		<b>Знать:</b> стойку игрока, уметь передвигаться в стойке игрока, технику передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку, приема мяча снизу двумя руками через сетку, нижней прямой подачи мяча.	Волейбольные мячи, кегли.	
36	Стойка и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	30.11				
37	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1	01.12		<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Волейбольные мячи, кегли.	

					<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	
38	Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача и прием снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	05.12			
39	Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача и прием снизу.	1	07.12			Волейбольные мячи, кегли.
40	Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача и прием снизу. Игра по упрощенным правилам.	1	08.12			
41	Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача, нижний прием. Игра по упрощенным правилам.	1	12.12		<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Волейбольные мячи, кегли.
42	Передача мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача, нижний прием.	1	14.12			
43	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Нападающий удар после подбрасывания.	1	15.12		<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Волейбольные мячи, кегли.
44	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	1	19.12			
45	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Нападающий удар после подбрасывания. Игра по упрощенным правилам.	1	21.12			
46	Комбинация из освоенных элементов: прием- передача – удар. Игра по упрощенным правилам.	1	22.12		<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.	
47	Комбинация из освоенных элементов: прием- передача – удар. Игра по упрощенным правилам.	1	26.12			

48		1	28.12				
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
49	Основы знаний о физической культуре.	1	29.12		Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.		
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>							
50	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	09.01		Знать: температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.		

51	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	11.01		Уметь: передвигаться на лыжах.		
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	12.01		Уметь: передвигаться на лыжах. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных		
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	16.01				
54	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	18.01		Уметь: передвигаться на лыжах.		
55	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	19.01				
56	Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	23.01				
57	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	1	25.01		Знать: технику безопасности при спусках и подъемах.		
58	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	1	26.01		Знать техника безопасности при спусках и подъемах.		
59	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Дистанции 2 км с разной скоростью.	1	30.01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках и подъемах.		
60	Подъем «полуелочкой» и спуск в	1	01.02		Уметь: передвигаться на		

	средней стойке. Торможение плугом. Дистанции 2 км с разной скоростью.				лыжах на спусках и подъемах.		
61	Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	1	02.02				
62	Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	1	06.02		<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.		
63	Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	1	08.02		<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.		
64	Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	09.02		<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.		
65	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.	1	13.02				
66	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.	1	15.02		<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.		
67	Прохождение дистанции 2 -2,5км с применением ранее изученных ходов.	1	16.02		<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах.		
<b>Спортивные игры: Волейбол 4 часа</b>							
68	Комбинация из освоенных элементов: прием- передача – удар. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	20.02		<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.		
69	Комбинация из освоенных элементов: прием- передача –	1	22.02				



70	удар. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.  Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1	27.02				
71	Комбинация из освоенных элементов: прием- передача – удар. Игра по упрощенным правилам.	1	29.02		<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
<b>Спортивные игры: Баскетбол 18 часов</b>							
72	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением. Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	01.03		<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	б/б мячи	
73	Передача мяча двумя руками от плеча с пассивным сопротивлением. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	05.03				
74		1	07.03				
75	Ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	12.03		<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Знать:</b> как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения,	б/б мячи	
76		1	14.03				
77	Передача мяча различными способами в движении.	1	15.03				
78	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с	1	19.03				

79	пассивным сопротивлением.	1	21.03		технику штрафного броска; знать правила игры в мини - баскетбол.	б/б мячи	
80	Передача мяча двумя руками от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением.	1	02.04		<b>Уметь:</b> выполнять бросок мяча одной рукой от плеча в движении, бросок одной рукой от плеча после остановки, передача мяча в тройках в движении со сменой места.  <b>Знать:</b> как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила игры в баскетбол по упрощенным правилам, технику броска снизу в движении, технику броска одной рукой от плеча с места и в движении.  <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.		
81		1	04.04				
82	Передача мяча тройкой со сменой места. Штрафной бросок.	1	05.04				
83		1	09.04				
84	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1	11.04				
85	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1	12.04				
86	Учебная игра.	1	16.04				
87	Штрафной бросок. Игровые задания (2х2,3х3). Учебная игра.	1	18.04				
88	Бросок мяча в движении от плеча. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	19.04				
89	Игровые задания (2х2,3х3). Учебная игра.	1	23.04				
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>							
90	Равномерный бег 15 мин. Спортивная игра «лапта».	1	25.04		Описывать технику беговых упражнений.		
91	Равномерный бег 18 мин. Спортивная игра «лапта».	1	26.04		Соблюдать правила техники безопасности на занятиях		

92	Равномерный бег 19 мин. Спортивная игра «лапта».	1	02.05		кроссовой подготовкой.		
93	Бег 2000 м.- учёт. Спортивная игра «лапта».	1	03.05		Уметь: бегать в равномерном темпе 2000 м: М: 10.30 мин. Д: 14.00 мин.		
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>							
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>5</b>			<b>Уметь:</b> выполнять старты из различных исходных положений, бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого и высокого старта: М: «5»- 9,5с.; «4»- 9,8с.; «3»- 10,2с.; Д: «5»- 9,8с.; «4»- 10.4с.; «3»- 10,9с.;		
94	Промежуточная аттестация.	1	07.05				
95	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 50-60 м. Челночный бег 3x10м.	1	14.05				
96	Высокий старт, бег по дистанции 50-60 м., финиширование. Челночный бег 3x10м.	1	16.05				
97	Высокий старт, бег по дистанции 50-60 м., финиширование. Челночный бег 3x10м.	1	17.05				
98	Бег на результат 60м.	1	21.05				
	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b>	<b>4</b>					
99	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание на дальность.	1	23.05		<b>Знать:</b> технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжка  Осваивать технику метания	Прыжковая яма, рулетка. Мячи для метания	
100	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание на дальность с 3-5 шагов в коридор.	1	24.05				

101	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание на дальность с 3-5 шагов.	1	28.05		малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.		
102	Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание на дальность.	1	30.05		<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в длину с разбега, метать мяч на дальность: М: «5»- 35 м.; «4»- 30 м.; «3»- 28 м.; Д: «5»- 28 м.; «4»- 24 м.; «3»- 20 м.;		

### Календарно – тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Содержание учебного материала (раздел программы, тема урока)	Кол-во часов	Дата		Планируемые предметные результаты	Оборудование	Примечание
			по плану	фактически			
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
1	<b>Вводный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки.</b> Основы знаний о физической культуре.		01.09		Объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой. <b>Знать:</b> правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.		
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>							
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b>	<b>4</b>			Описывать технику беговых упражнений. Осваивать	Секундомер, флажки, беговая	

2	Низкий старт 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1	06.09		технику бега различными способами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта: М: «5»-9,3с.; «4»-9,6с.; «3»-9,8с.; <b>Знать:</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	дорожка	
3	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	06.09				
4	Бег 60м на результат.	1	08.09				
5	Административная стартовая контрольная работа.	1	13.09				
	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча</b>	<b>3</b>					
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Подбор разбега. Метание мяча на дальность.	1	13.09		Знать: технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.  <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и прыжках в длину с разбега. <b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега: М: «5»-400 см.; «4»-380 см.; «3»-360 см.;	Мячи для метания, рулетка, флажки	
7	Прыжок с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	15.09				
8	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1	20.09				
	<b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>2</b>			<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию, пробегать 2000 м. М.: 9.00, 9.30, 10.00 мин;	секундомер	
9	Бег 2000м.	1	20.09				
10	Бег 2000м. на результат.	1	22.09				

**Кроссовая подготовка 4 часа**

11	Равномерный бег 15 мин.	1	27.09		Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Осваивают технику равномерного бега. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), 3000 м: М: 16.30 мин.	секундомер	
12	Равномерный бег 17 мин.	1	27.09			секундомер	
13	Равномерный бег 18 мин.	1	29.09			секундомер	
14	Бег 3000 м на результат.	1	04.10			секундомер	

**Основы знаний о физической культуре 1 час**

15	Основы знаний о физической культуре.	1	04.10		Основные этапы развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и		
----	--------------------------------------	---	-------	--	--	--	--

					подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>							
	<b>Висы. Строевые упражнения.</b>	<b>6</b>			Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.  <b>Знать:</b> технику вися согнувшись, вися прогнувшись, смешанных висов  <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ, строевые упражнения, комбинацию из разученных элементов, подтягивание:	Гимнастические маты, перекладина	
16	<b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	06.10				
17	Повороты в движении. Подъём переворотом в упор толчком двумя ног (м), махом одной ногой толчком другой (д). Подтягивание в вися.	1	11.10				
18	Повороты в движении. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора опускание вперед в вис присев(д). Подтягивание в вися.	1	11.10				
19	Повороты в движении. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора опускание вперед в вис присев(д). Подтягивание в вися.	1	13.10				
20	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора опускание вперед в вис присев(д). Подтягивание в вися.	1	18.10				
21	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в вися.	1	18.10				
	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>	<b>6</b>			<b>Знать:</b> строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности, технику выполнения опорного прыжка.	Гимнастический козел, подкидной мостик, гимнастический маты	
22	Повороты в движении. Опорный прыжок способом согнув ноги	1	20.10				
23	(козел в длину в-110-115см-м),	1	25.10				
24	ноги врозь (козел в ширину в-110см-д).	1	25.10				



25	Повороты в движении. Опорный прыжок способом согнув ноги (козел в длину в-110-115см-м), ноги врозь (козел в ширину в-110см-д).	1	27.10		<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок.		
26		1	08.11				
27		1	08.11				
	<b>Акробатика. Лазание.</b>	<b>6</b>			<b>Знать:</b> технику лазания по гимнастической стенке, по канату в два и три приема. <b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации, лазание по канату.	Гимнастический маты	
28	Кувырки вперед и назад .	1	10.11				
29	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д). Лазание по канату в два приема.	1	15.11				
30	Кувырки назад и вперед. Длинный кувырок (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д). Лазание по канату в два- три приема.	1	15.11				
31	Длинный кувырок. Стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене(д). Лазание по канату в два- три приема.	1	17.11				
32	Комбинация из разученных элементов.	1	22.11				
33		1	22.11				
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
34	Основы знаний о физической культуре.	1	24.11		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм		

					поведения). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.		
<b>Спортивные игры: Волейбол 14 часов</b>							
35	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	29.11		<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Волейбольные мячи, кегли	
36	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	29.11		<b>Знать:</b> стойку игрока, уметь передвигаться в стойке игрока, технику передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку, приема мяча снизу двумя руками через сетку, нижней прямой подачи мяча.	Волейбольные мячи, кегли	
37	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	01.12				
38	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием	1	06.12		<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам;		

	подачи.				выполнять правильно технические действия.		
39	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	06.12			Волейбольные мячи, кегли	
40	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	08.12		<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
41	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	13.12				
42	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	13.12			Волейбольные мячи, кегли	
43	Верхняя передача в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	15.12		<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия.	Волейбольные мячи, кегли	
44	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	20.12			Волейбольные мячи, кегли	
45	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	20.12		<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.	Волейбольные мячи, кегли	

46	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	22.12				
47	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи.	1	27.12		<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.		
48	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи.	1	27.12			Волейбольные мячи, кегли	

**Основы знаний о физической культуре 1 час**

49	Основы знаний о физической культуре.	1	29.12		<p>Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Температурный режим, требования к одежде на занятиях. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.</p>		
----	--------------------------------------	---	-------	--	--	--	--

<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>							
50	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	10.01		Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях.	лыжи и лыжные палки	
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	10.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжи и лыжные палки	
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	12.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжи и лыжные палки	
53	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	17.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжи и лыжные палки	
54	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	17.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжи и лыжные палки	
55	Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	19.01			лыжи и лыжные палки	
56	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	1	24.01		Знать: технику безопасности при спусках и подъемах.	лыжи и лыжные палки	
57	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1	24.01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжи и лыжные палки	
58	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции	1	26.01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжи и лыжные палки	

	2 км с разной скоростью.						
59	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	1	31.01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжи и лыжные палки	
60	Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.	1	31.01				
61	Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км..	1	02.02				
62	Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	1	07.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжи и лыжные палки	
63	Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	1	07.02			лыжи и лыжные палки	
64	Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	09.02		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжи и лыжные палки	
65	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.	1	14.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжи и лыжные палки	
66	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.	1	14.02				
67	Прохождение дистанции 2 -2,5км с применением ранее изученных ходов.	1	16.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжи и лыжные палки	
<b>Спортивные игры: Волейбол 4 часа</b>							
68	Прямой нападающий удар после передачи.	1	21.02				

69	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар. Учебная игра.		21.02		<b>Уметь:</b> выполнять правильно технические действия.	Волейбольные мячи, кегли	
70	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1	28.02				
71	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1	28.02				
<b>Спортивные игры: Баскетбол 18 часов</b>							
72	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места.	1	01.03		<b>Знать:</b> как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр.  <b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	б/б мячи, кегли	
73		1	06.03				
74	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	06.03				
75		1	13.03				
76	Бросок одной рукой от головы с места с сопротивлением. Личная защита.	1	13.03				
77	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с сопротивлением.	1	15.03				
78		1	20.03				
79	Передача мяча двумя руками от плеча в парах в движении. Личная защита.	1	20.03				
80		1	03.04				
81		1	03.04				
82	Передача мяча тройкой со сменой места.	1	05.04				
83		1	10.04				
84	Штрафной бросок.	1	10.04				
85	Передача одной рукой от плеча в движении.	1	12.04				
86		1	17.04				
87		1	17.04				
88	Бросок мяча в движении от плеча.	1	19.04				
89	Штрафной бросок.	1	24.04				
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>							

90	Равномерный бег 17 мин.	1	24.04		Описывать технику беговых упражнений, соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Уметь: бегать в равномерном темпе 3000 м: М: 16.00 мин.	малые мячи, бита, секундомер	
91	Равномерный бег 18 мин.	1	26.04				
92	Равномерный бег 19 мин.	1	03.05				
93	Бег 3000м.- учёт.	1	08.05				
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>							
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>5</b>			Уметь: выполнять старты из различных исходных положений, бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого и высокого старта: М: «5»- 9,3с.; «4»- 9,6с.; «3»- 9,8с.; Д: «5»- 9,5с.; «4»- 9,8с.; «3»- 10,0с.;	секундомер	
94	Промежуточная аттестация	1	08.05				
95	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1	15.05				
96	Низкий старт 30-40м, бег по дистанции 70-80м., финиширование. Эстафетный бег.	1	15.05				
97	Высокий старт 30-40м., бег по дистанции 70-80м. Финиширование.	1	17.05				
98	Бег на результат 60м.	1	22.05				
	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b>	<b>4</b>			Знать: технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжка и метании.	Прыжковая яма, рулетка. Мячи для метания	
99	Прыжок с 11-13 шагов разбега. Метание на дальность.	1	22.05				



100	Прыжок с 11-13 шагов разбега.	1	24.05		<b>Уметь:</b> выполнять прыжок в длину с разбега, метать мяч на дальность: М: 40-35-31м; Д: 35-30-28м.		
101	Метание на дальность.	1	29.05				
102		1	29.05				
		1	31.05				



					условий. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.		
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>							
	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b>	<b>4</b>			<p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта:  М: «5»-8,6с.; «4»-8,9с.; «3»-9,1с.;  Д: «5»- 9,1с.; «4»-9,3с.  «3»-9,7с.</p>	Секундомер, флажки, беговая дорожка	
2	Низкий старт 30-40м, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег.	1	05.09				
3	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	07.09				
4	Бег 60 м на результат.	1	08.09				
5	Административная стартовая контрольная работа.	1	12.09				
	<b>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча</b>	<b>3</b>			<p><b>Знать:</b> технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.</p> <p><b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч.</p> <p>Соблюдать правила техники</p>		
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	14.09				

7	Прыжок с 11-13 шагов. Приземление. Метание мяча на дальность.	1	15.09		безопасности при метании малого мяча и прыжках в длину с разбега.	Мячи для метания, рулетка, флажки	
8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1	19.09		Уметь: прыгать в длину с разбега: М: «5»-420см.; «4»-400 см.; «3»-380 см.; Д: «5»- 380 см.; «4»-360 см.; «3»-340см.		
<b>Бег на средние дистанции.</b>		<b>2</b>					
9	Бег 2000м - м., 1500м – д. Спортивная игра «лапта».	1	21.09		<b>Уметь:</b> пробегать среднюю беговую дистанцию, пробегать 1500 (2000) м. М.: 8,30; 9.00, 9.20 мин; Д.: 7.30,8.30; 9,30мин;	секундомер	
10	Бег 1500м - д., 2000м – м. на результат. Спортивная игра «лапта».	1	22.09				
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>							
11	Равномерный бег 12мин. Спортивная игра «лапта».	1	26.09		Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Осваивают технику равномерного бега. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), 3000 м: М: 16.00-17.00-18.00мин. Д: 10.30-11.50-12.30 мин.	секундомер	
12	Равномерный бег 15мин. Спортивная игра «лапта».	1	28.09			секундомер	
13	Равномерный бег 17мин. Спортивная игра «лапта».	1	29.09			секундомер	
14	Бег 3000м-м, 2000м-д. на результат.	1	03.10			секундомер	
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
15	Основы знаний о физической культуре.	1	05.10		Основные этапы развития олимпийского движения в России, выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткие		

					<p>сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).</p>		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов</b>							
	<b>Висы. Строевые упражнения.</b>	<b>6</b>			<p>Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.  <b>Знать:</b> технику виса согнувшись, виса прогнувшись, смешанных висов  <b>Уметь:</b> выполнять комплекс ОРУ, строевые упражнения, комбинацию из разученных элементов, подтягивание:  М.: 10-8-6 р.;  Д.: 16-12-8р.;</p>	Гимнастические маты	
16	<b>Инструктаж по ТБ.</b>	1	06.10				
17	Переход с шага на месте на	1	10.10				
18	ходьбу в колонне. Подъём переворотом в упор махом и силой(м). Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом (д).	1	12.10				
19	Переход с шага на месте на	1	13.10		<p><b>Знать:</b> строевые команды и правила их выполнения,</p>	Гимнастические маты,	
20	ходьбу в колонне. Подъём	1	17.10				
21	переворотом в упор махом и силой(м). Подтягивание в висе. Подъем переворотом махом (д).	1	19.10				
	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.</b>	<b>6</b>					

22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м.- козел в длину; д.- козел в ширину). Лазание по канату в два приема.	1	20.10		осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности, технику выполнения опорного прыжка. <b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения.	гимнастический козел, подкидной мостик, канат	
23		1	24.10				
24		1	26.10				
25		1	27.10				
26		1	07.11				
27		1	09.11				
	<b>Акробатика.</b>	<b>6</b>					
28	Из упора присев силой стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1	10.11		<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. <b>Знать:</b> технику выполнения акробатических упражнений.	Гимнастические маты	
29		1	14.11				
30	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Стойка на руках и голове силой (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат. Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д).	1	16.11				
31		1	17.11				
32	Комбинация из разученных элементов.	1	21.11				
33		1	23.11				
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
34	Основы знаний о физической культуре.	1	24.11		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли,		

					смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.		
<b>Спортивные игры: Волейбол 14 часов</b>							
35	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1	28.11		<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Волейбольные мячи, кегли	
36	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1	30.11		<b>Знать:</b> стойку игрока, уметь передвигаться в стойке игрока, технику передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку, приема мяча снизу двумя руками через сетку, нижней прямой подачи мяча.		
37	Передача мяча двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.	1	01.12			Волейбольные мячи, кегли	
38	Передача мяча двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	1	05.12		<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
39	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	07.12			Волейбольные мячи, кегли	
40	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	08.12		<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по		

41	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	12.12		упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
42	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча.	1	14.12			Волейбольные мячи, кегли	
43	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	15.12			Волейбольные мячи, кегли	
44	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	19.12			Волейбольные мячи, кегли	
45	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	21.12		<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.	Волейбольные мячи, кегли	
46	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча.	1	22.12				
47	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча.	1	26.12		<b>Уметь:</b> выполнять нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу после подачи.	Волейбольные мячи, кегли	
48	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи.	1	28.12				
<b>Основы знаний о физической культуре 1 час</b>							
49	Основы знаний о физической культуре.	1	29.12		Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных,		



					временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Температурный режим, требования к одежде на занятиях. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.		
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>							
50	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	09.01		Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях.	лыжный комплект	
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	11.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
52	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	12.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	

53	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	16.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
54	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км.	1	18.01		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
55	Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	1	19.01			лыжный комплект	
56	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам».	1	23.01		Знать: технику безопасности при спусках и подъемах.	лыжный комплект	
57	Спуски с уклонов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	1	25..01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжный комплект	
58	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	1	26.01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжный комплект	
59	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	1	30.01		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжный комплект	
60	Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.	1	01.02			лыжный комплект	
61	Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км с разной скоростью.	1	02.02			лыжный комплект	
62	Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов.	1	06.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
63	Прохождение дистанции 2 -2,5км с совершенствованием ранее	1	08.02			лыжный комплект	

	пройденных ходов.						
64	Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.	1	09.02		Уметь: передвигаться на лыжах на спусках, подъемах.	лыжный комплект	
65	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.	1	13.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
66	Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.	1	15.02			лыжный комплект	
67	Прохождение дистанции 2 -2,5км с применением ранее изученных ходов.	1	16.02		Уметь: передвигаться на лыжах.	лыжный комплект	
<b>Спортивные игры: Волейбол 4 часа</b>							
68	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар при встречных передачах. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	20.02		Уметь: выполнять верхнюю и нижнюю прием и передачу мяча; играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. Уметь: выполнять нападающий удар.	Волейбольные мячи	
69		1	22.02				
70 71		1 1	27.02 29.02				
<b>Спортивные игры: Баскетбол 18 часов</b>							
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	01.03		Знать: как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения; знать правила подвижных игр.	б/б мячи	
73		1	05.03				
74		1	07.03				
75		1	12.03				
76		1	14.03				

77	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	15.03		<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.  <b>Знать:</b> правила игры в баскетбол.		
78		1	19.03				
79	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	1	21.03				
80		1	02.04				
81		1	04.04				
82	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1	05.04				
83		1	09.04				
84		1	11.04				
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игра в мини-баскетбол.	1	12.04				
86		1	16.04				
87	Сочетание приемов передач и бросков. Правила баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	1	18.04				
88	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра в мини-баскетбол.	1	19.04				
89		1	23.04				
<b>Кроссовая подготовка 4 часа</b>							
90	Равномерный бег 15 мин. Спортивная игра «лапта».	1	25.04		Описывать технику беговых упражнений. Осваивать  соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе 3000 м: М: 16.00-17.00-18.00 мин; Д: 10.30-11.30-12.30 мин.	малые мячи, бита, секундомер	
91	Равномерный бег 17 мин. Спортивная игра «лапта».	1	26.04				
92	Равномерный бег 18 мин. Спортивная игра «лапта».	1	27.04				
93	Бег 3000м.- м. и 2000м.- д. на результат. Спортивная игра «лапта».	1	02.05				

**Легкая атлетика 9 часов**

	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>5</b>			<p><b>Уметь:</b> выполнять старты из различных исходных положений, бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого и высокого старта:  М: «5»- 8.6с.;  «4»- 8.9с.;  «3»- 9,1с.;  Д: «5»- 9,5с.;  «4»- 9,8с.;  «3»- 10.2с.;</p>	Секундомер	
94	Промежуточная аттестация.	1	03.05				
95	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1	07.05				
96	Низкий старт 30-40м, бег по дистанции 70-80м. Эстафетный бег.	1	14.05				
97	Низкий старт 30-40м, бег по дистанции 70-80м. Финиширование.	1	16.05				
98	Бег на результат 60м.	1	17.05				
	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча.</b>	<b>4</b>			<p><b>Знать:</b> технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжка и метании.  <b>Уметь:</b> выполнять прыжок в длину с разбега, метать мяч на дальность:  М: 40-35-31м;  Д: 35-30-28м.</p>	Прыжковая яма, рулетка. Мячи для метания	№ 101,102 объединить
99	Прыжок с 11-13 шагов разбега.	1	21.05				
100	Метание на дальность в коридоре	1	23.05				
101	10м с разбега.	-	-				
102		1	24.05				