**Автономное профессиональное образовательное учреждение**

**Ханты-Мансийского автономного округа - Югры**

**«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО | Разрешена к применению приказом |
| протокол № 1 от30.08.2022 г. | №779 от 31.08.2022г. |

|  |
| --- |
| **Рабочая программа**  **учебного предмета « Физическая культура » 6-8 класс** |
| (наименование учебного предмета) |
| **Основное общее образование, базовый уровень** |
| (уровень, ступень образования) |
| **2022 – 2023учебный год** |
| (срок реализации программы) |

Составитель программы:

Лелюх Григорий Иванович,

учитель физической культуры

**Ханты-Мансийск, 2022 г.**

Содержание

[1. Пояснительная записка 3](#_Toc518411514)

[2. Планируемые результаты освоения учебного предмета 4](#_Toc518411515)

[3. Содержание учебного предмета 8](#_Toc518411516)

[4. Тематическое планирование уроков по физической культуре 10](#_Toc518411517)

[5. Лист корректировки тематического планирования уроков по физической культуре 42](#_Toc518411518)

# Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

       Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования.

Настоящая рабочая программа скорректирована с учётом модульной структуры содержания курса «Физическая культура», так как модульный принцип построения структуры предмета позволяет более эффективно использовать межпредметные связи.

Рабочая программа разработана к УМК:

**6-7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый учебник | Матвеев А.П., Физическая культура. 6-7 классы - М.: Просвещение, 2019 г. |

**8 -9класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Базовый учебник | Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов / В. И. Лях, А. А Зданевич – М.: Просвещение, 2019. |

По программе на изучение курса Физическая культура в 6-8 классах отводится 70 часов. Тематическое планирование составлено из расчета 2 часа в неделю, всего 70 часов в год (35 учебных недель).

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

 Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

-укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

-воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Физическая культура».

**Таблица 1. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** |
|  | |
| Личностные результаты освоения программы основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:   * готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; * готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийский игр и олимпийского движения; * готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; * готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; * готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; * стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; * готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; * осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; * осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; * способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; * готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; | * умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; * умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; * умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; * умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; * владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; * умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причино-следственные связи, строить логическое рассуждения, умозаключение и делать выводы; * умения создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных задач и познавательных задач; * смысловое чтение; * умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; * умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью; * формирование и развитие компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий; * формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. |

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура»

**Таблица 2. Предметные результаты освоения учебного предмета**

|  |  |
| --- | --- |
| **Планируемые результаты** | |
| **Предметные** | |
| **Выпускник научится** | **Выпускник получит возможность** |
|  | |
| **1. Владеть** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья  **2.** **Владеть** методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для развития и совершенствования психофизических способностей и качеств;  **3. Владеть** средствами, методами и приемами оценки физического состояния и техники выполнения физических упражнений занимающихся в процессе их двигательной деятельности. | **1. Уметь** использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности.  **2. Уметь** использовать средства физического культуры для психофизиологического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.  **3. Уметь** осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности |

3.**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

* **6 класс**
* **Знания о физической культуре**
* ***История физической культуры****.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
  ***Базовые понятия физической культуры****.*Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
  ***Физическая культура человека****.*Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
* **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**
* ***Организация и проведение занятий физической культурой****.*Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен ).  
  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
* ***Оценка эффективности занятий физической культурой****.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.
* **Физическое совершенствование**
* ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
  ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***
* ***Гимнастика с основами акробатики.***
* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
* Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
  Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
  Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.
* ***Легкая атлетика.***
* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание».  Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.
* ***Спортивные игры.***
* **Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча  и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и  двумя руками от груди **с**места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении  по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.
* **Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед.  Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки.
* ***Лыжная подготовка***
* Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км
* **7 класс**
* **Знания о физической культуре**
* ***История физической культуры****.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
  ***Базовые понятия физической культуры****.*Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
  ***Физическая культура человека****.*Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
* **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**
* ***Организация и проведение занятий физической культурой****.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз( подвижных перемен ).  
  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
* ***Оценка эффективности занятий физической культурой****.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.
* **Физическое совершенствование**
* ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
  ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***
* ***Гимнастика с основами акробатики.***
* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
* Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.  
  Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  
  Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.
* ***Легкая атлетика.***
* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание».  Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.
* ***Спортивные игры.***
* **Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча  и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и  двумя руками от груди **с**места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении  по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.
* **Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед.  Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.Упражнения общей физической подготовки.
* ***Лыжная подготовка***
* Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км
* **8 класс**
* **Знания о физической культуре**
* *История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
* *Базовые понятия физической культуры.*Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
* *Физическая культура человека.*Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).
* **Способы двигательной ( физкультурной ) деятельности**
* *Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).  
  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
* *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.
* **Физическое совершенствование**
* *Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
* *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*
* *Гимнастика с основами акробатики.*
* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
* Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшисьи согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.
* Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  
  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).
* Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком).  Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).Упражнения общей физической подготовки.
* *Легкая атлетика.*
* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание».  Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).
* *Спортивные игры.*
* Баскетбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча  и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и  двумя руками от груди **с**места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении  по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.
* Волейбол**.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед.  Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Передачи мяча над собой и через сетку.Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.
* ***Лыжная подготовка***
* Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.
* **Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

**6 - класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр.  на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 -  класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту  с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 -  класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

* 1. **Тематическое планирование уроков по физической культуре**

# Тематическое планирование

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | | **Характеристика видов деятельности** | | **Тип урока** | | **Вид контроля** | | **ИКТ** | |
| **план** | **факт** | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | |  | Вводный урок. Техника безопасности. Олимпийские игры. Древние Олимпийские игры. Виды состязаний в древности. | | | 1 | | Изучение темы, тестирование. Знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр. | | Вводный | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 |  | |  | | Характеристика вида спорта. Инструктаж по ТБ.  Техника спортивной ходьбы, гладкий бег. | | 1 | | Знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, демонстрировать технику легкоатлетических  упражнений, знать историю легкой атлетики | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 3 |  | |  | | Бег на короткие дистанции.  Спринт | | 1 | | Демонстрировать технику низкого старта, бегать на короткую дистанцию,  запомнить имена спортсменов | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 4 |  | |  | | Бег на короткие дистанции 60 м. Скоростные способности, ускорение, скоростной бег | | 1 | | Осваивать технику  беговых упражнений, бегать 30 м, 60м на результат | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 5 |  | |  | | Прыжковые упражнения.  Прыжки в длину способом (согнув ноги) | | 1 | | Описывать технику прыжка в длину способом «согнув  ноги», освоить технику  челночного бега | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 6 |  | |  | | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину (согнув ноги) | | 1 | | Демонстрировать технику прыжка в длину способом  «согнув ноги», осваивать упражнения для развития скоростно-силовых  способностей. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 7 |  | |  | | Прыжковые упражнения.  Техника прыжка в длину (согнув ноги) | | 1 | | Демонстрировать прыжок в длину способом «согнув  ноги» с 7-9 шагов разбега на результат | | Контрольный | | Текущий |  |
| 8 |  | |  | | Метание малого мяча в горизонтальную  цель. Техника метания мяча на дальность | | 1 | | Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений, демонстрировать  вариативное исполнение техники метания мяч. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 9 |  | |  | | Метание малого мяча на дальность на результат | | 1 | | Выбирать индивидуальный режим нагрузки,  контролируют ее по ЧСС,  метать мяч на дальность бросковых шагов на результат. | | Контрольный | | Текущий |  |
| 10 |  | |  | | Беговые упражнения. Бег на выносливость Понятие ЧСС, распределение сил на длинные дистанции | | 1 | | Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 11 |  | |  | | Тестирование уровня физической подготовки | | 1 | | Раскрывать значение  легкоатлетических  упражнений, самостоятельно проводить разминку, выполнять тесты,  овладеть организаторскими  умениями. | | Контрольный | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 |  | |  | | История гимнастики. Техника безопасности. Организующие команды. | | 1 | | Четко выполнять организующие команды и приемы, осваивать упражнения по развитию координации. | | Вводный | | Текущий |  |
| 13 |  | |  | | Организующие команды и приёмы перекаты вперед назад, в упор присев, в сторону | | 1 | | Четко выполнять  строевые приемы, выполнять перекаты, Осваивать простые висы использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 14 |  | |  | | Организующие команды и приёмы. Техника кувырка вперед, кувырка назад | | 1 | | Использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости, описывать и  демонстрировать технику кувырка вперед. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 15 |  | |  | | Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, упражнение с гимнастической палкой | | 1 | | Демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом, описывать и демонстрировать технику кувырка вперед, демонстрировать смешанные висы и упоры. | | Комплексный | | Текущий |  |
| 16 |  | |  | | Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, упражнение с гимнастической палкой. | | 1 | | Демонстрировать кувырок вперед в группировке,  Описывать и демонстрировать стойку на лопатках, упражнения со скакалкой | | Комплексный | | Текущий |  |
| 17 |  | |  | | Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения,акробатическая комбинация, упражнение на скамье. | | 1 | | Составлять и демонстрировать простейшие комбинации, использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития координации. | | Комплексный | | Текущий |  |
| 18 |  | |  | | Организующие команды и приёмы, совершенствование ЗУН, олимпийские игры | | 1 | | Использовать упражнения с гантелями для развития  силовых качеств и  гибкости | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 19 |  | |  | | Организующие команды и приёмы. Подбор гантелей по весу, правила работы с весами | | 1 | | Использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и  гибкости | | Комплексный | | Текущий |  |
| 20 |  | |  | | Организующие команды и приёмы. Подбор упражнений для развития гибкости | | 1 | | Раскрывать значение  гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развития гибкости | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 21 |  | |  | | Комплексы упражнений для гимнастики. Физическая нагрузка, комплекс упражнений. | | 1 | | Раскрыть значение  комплекса ОРУ | | Комплексный | | Текущий |  |
| 22 |  | |  | | Висы и упоры. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | | 1 | | Демонстрировать смешанные висы и упоры | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 23 |  | |  | | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах, лазание одноименным и разноименным способом. | | 1 | | Составлять и демонстрировать простейшие комбинации, использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития координации. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 24 |  | |  | | Висы согнувшись и прогнувшись, сила, упражнение на перекладине. | | 1 | | Осваивать смешанные висы, использовать  Разученные упражнения для развития силы и  гибкости. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 |  | |  | | Лыжные гонки как вид спорта, становление и развитие. Техника безопасности | | 1 | | Называть и соблюдать правила техники  безопасности при переноске оборудования и пользования ими. | | Вводный | | Текущий |  |
| 26 |  | |  | | Нормативы и требования по лыжной подготовке. Развитие выносливости. | | 1 | | Знать нормативы и требования по лыжной подготовке | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 27 |  | |  | | Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для техники хода. | | 1 | | Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности (попеременный двухшажный ход). | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 28 |  | |  | | Техника попеременного двухшажного хода на оценку. Развитие выносливости. | | 1 | | Выполнять передвижение по ровной местности  (попеременный двухшажный ход). | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 29 |  | |  | | Техника одновременного одношажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники хода. | | 1 | | Осваивать физические  упражнения для самостоятельного освоения техники хода | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 30 |  | |  | | Преодоление дистанции на лыжах до 1 км. | | 1 | | Выполнять передвижение по ровной местности  (используя изученные хода) | | Комбинированный | | Текущий |  |
| **Планирование занятий физической культурой** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 |  | |  | | Виды физической подготовки | | 1 | | Определять понятие  «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | |
| 32 |  | |  | | Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы | | 1 | | Выполнять подъём на пологий склон «полуёлочкой» | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 33 |  | |  | | Техника подъёма «полуёлочкой» и спусков. Развитие координации. | | 1 | | Выполнять подъём и спуск на лыжах | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 34 |  | |  | | Самостоятельные занятия физической культурой с  оздоровительной направленностью. | | 1 | | Демонстрировать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 35 |  | |  | | Преодоление дистанции на лыжах до 1 км. | | 1 | | Выполнять передвижение по ровной местности (используя изученные хода) | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| **Планирование занятий физической культурой** | | | | | | | | | | | | | | |
| 36 |  | |  | | Методика планирования занятий физической культурой | | 1 | | Описывать общий план занятий, составлять  индивидуальный график занятий | | Вводный | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол** | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 |  | |  | | Характеристика вида спорта. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Правила техники безопасности. | | 1 | | Соблюдать правила техники безопасности; выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; развивать знания и умения игры в волейбол. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 38 |  | |  | | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений на оценку. | | 1 | | Выполнять освоенные  элементы техники  передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 39 |  | |  | | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Эстафеты. | | 1 | | Описывать и  демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками, использовать разученные упражнения для развития силовых способностей. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 40 |  | |  | | Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу. Подвижные игры. | | 1 | | Описывать и демонстрировать технику передачи и приёма мяча. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 41 |  | |  | | Передача мяча сверху двумя руками на месте на оценку. | | 1 | | Описывать и демонстрировать технику передачи и приёма мяча,  использовать в самостоятельных занятиях. | | Зачётный | | Текущий |  |
| 42 |  | |  | | Передача, приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | | 1 | | Выполнять правильно технические действия. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 43 |  | |  | | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | | 1 | | Выполнять правильно технические действия. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 44 |  | |  | | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | | 1 | | Выполнять правильно технические действия, выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| **Организация здорового образа жизни** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 |  | |  | | Показатели здоровья человека | | 1 | | Знать основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения показателей здоровья. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол** | | | | | | | | | | | | | | |
| 46 |  | |  | | Характеристика вида спорта. Стойки игрока, перемещения в стойке. Правила техники безопасности. | | 1 | | Соблюдать правила  техники безопасности; развивать знания и умения игры в футбол. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 47 |  | |  | | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча носком ноги. | | 1 | | Называть способы остановок мяча, выполнять ведение мяча носком ноги. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 48 |  | |  | | Удары внешней и внутренней стороны стопы. Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | | Описывать и демонстрировать удары  внешней и внутренней стороны стопы,  выполнять упражнения на  развитие скоростно-­  силовых способностей. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 49 |  | |  | | Ведение мяча по прямой с изменением направления  движения и скорости ведения. Эстафеты. | | 1 | | Выполнять правильно  технические элементы. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 50 |  | |  | | Комбинация из освоенных элементов. Эстафеты с элементами футбола. | | 1 | | Развивать знания, навыки и умения игры в футбол, организовывать игры со сверстниками. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 |  | |  | | Утренняя гигиеническая гимнастика. | | 1 | | Составлять комплекс упражнений, раскрывать зависимость между объёмом нагрузки и целью гимнастики | | Вводный | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 |  | |  | | Комбинации из изученных элементов. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | 1 | | Выполнять правильно технические действия, организовывать игру в волейбол по упрощенным правилам | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 53 |  | |  | | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | | 1 | | Выполнять правильно технические действия, выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 |  | |  | | Комплексы упражнений для физминуток | | 1 | | Раскрывать цели и значение физминуток, выполнять физминутки в режиме учебного дня | | Вводный | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол** | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 |  | |  | | Стойки игрока, перемещения в стойке. Основные правила игры в футбол. Правила ТБ. | | 1 | | Соблюдать правила  техники безопасности; развивать знания и умения игры в футбол | | Совершенствование ЗУН. | | Текущий |  |
| 56 |  | |  | | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведения мяча носком ноги. | | 1 | | Называть способы остановок мяча, выполнять ведение мяча носком ноги. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 57 |  | |  | | Удары внешней и внутренней стороны стопы. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | | Описывать и  демонстрировать удары внешней и внутренней стороны стопы, выполнять упражнения на развитие скоростно­-силовых способностей. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 |  | |  | | Комплексы упражнений для физминуток. | | 1 | | Раскрывать цели и значение физминуток, выполнять физминутки в режиме учебного дня | | Вводный | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол** | | | | | | | | | | | | | | |
| 59 |  | |  | | Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы. Развитие скоростно-силовых способностей. | | 1 | | Выполнять правильно технические элементы, выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 60 |  | |  | | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Эстафеты. | | 1 | | Выполнять правильно  технические элементы. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 |  | |  | | Утренняя гигиеническая гимнастика. | | 1 | | Составлять комплекс упражнений, раскрывать  зависимость между объёмом нагрузки и целью гимнастики. | | Вводный | | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 |  | |  | | Спортивная ходьба. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40м. Старты из различных положений. Инструктаж по ТБ. | | 1 | | Знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, пробегать с максимальной скоростью 60м. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 63 |  | |  | | Контрольная сдача нормативов. | | 1 | |  | |  | |  |  |
| 64 |  | |  | | Бег на результат 60м. Беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | 1 | | Осваивать технику беговых упражнений, бегать 30 м, 60м на результат. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |
| 65 |  | |  | | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания. Развитие скоростно-­силовых качеств. | | 1 | | Описывать технику  прыжка в высоту, выполнять упражнения на развитие скоростно-­силовых качеств. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 66 |  | |  | | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания. ОРУ. | | 1 | | Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега,  осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 67 |  | |  | | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега на оценку. ОРУ. Организаторские умения. | | 1 | | Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега,  осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 68 |  | |  | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег на длинную дистанцию. | | 1 | | Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 69 |  | |  | | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега на оценку. ОРУ. Организаторские умения. | | 1 | | Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега на результат. | | Комбинированный | | Текущий |  |
| 70 |  | |  | | Бег на длинную дистанцию (1км). | | 1 | | Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС  демонстрировать  вариативное исполнение  упражнений в метании мяча применять разученные упражнения для развития выносливости. | | Совершенствование ЗУН | | Текущий |  |

# 

# 2. Тематическое планирование

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | | | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика видов деятельности** | **Тип урока** | **Вид контроля** | **ИКТ** |
| **план** | | | | | | | **факт** | | | | | |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | Техника безопасности. Олимпийские игры. Виды состязаний в древности. | 1 | Изучение темы, тестирование. Знать историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр. | Вводный | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | |  | | | | | | | Характеристика вида спорта. Техника спортивной ходьбы. | | 1 | Знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, знать историю легкой атлетики | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | | |  | | | | | | | Бег на короткие дистанции 60 м на результат. | | 1 | Осваивать технику беговых упражнений, бегать 30 м, 60м на результат | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | | Прыжковые упражнения.  Техника прыжка. | | 1 | Описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», освоить технику челночного бега. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | | 1 | Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений, демонстрировать вариативное исполнение техники метания мяч. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | | Метание малого мяча на дальность на результат. | | 1 | Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС, метать мяч на дальность бросковых шагов на результат. | Контрольный | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | Беговые упражнения. Бег на выносливость. | | 1 | Выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | Тестирование уровня физической подготовленности. | | 1 | Раскрывать значение легкоатлетических упражнений, самостоятельно проводить разминку, выполнять тесты, овладеть организаторскими умениями. | Контрольный | Текущий |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | Спортивная ходьба. Высокий старт до 30 м. | | 1 | Знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности, демонстрировать технику легкоатлетических упражнений, знать историю легкой атлетики. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | | 1 | Описывать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», освоить технику челночного бега. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | Метание малого мяча в горизонтальную цель | | 1 | Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений, демонстрировать вариативное исполнение техники метания мяч. | Комбинированный | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Техника безопасности. История гимнастики, основные виды. | 1 | Четко выполнять организующие команды и приемы, осваивать упражнения по развитию координации. | Вводный | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Организующие команды и приёмы перекаты вперед назад в упор присев. | 1 | Четко выполнять строевые приемы, выполнять перекаты, осваивать простые висы использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения. | 1 | Составлять и демонстрировать простейшие комбинации, использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития координации. | Комплексный | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Организаторские умения. | 1 | Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, оказывать страховку демонстрировать акробатическую комбинацию | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Организующие команды и приёмы. | 1 | Использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Комплексы упражнений для гимнастики | 1 | Раскрыть значение комплекса ОРУ | Зачётный | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Организаторские умения. Гимнастика и осанка. | 1 | Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Зачётный | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. | 1 | Составлять и демонстрировать простейшие комбинации, использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития координации. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Висы согнувшись и прогнувшись. | 1 | Осваивать смешанные висы, использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Урок-соревнование правила соревнований. | 1 | Знать правила соревнований по гимнастике, демонстрировать простейшие комбинации. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Организаторские умения. | 1 | Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, оказывать страховку демонстрировать акробатическую комбинацию | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. | 1 | Раскрывать значение  гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки и развития гибкости | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Комплексы упражнений для гимнастики. | 1 | Раскрыть значение комплекса ОРУ. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Висы и упоры. Развитие гибкости. | 1 | Демонстрировать смешанные висы и  упоры | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | |  | | | | | | | | | Лыжные гонки как вид спорта, вводный. | 1 | Называть и соблюдать правила техники  безопасности при переноске оборудования и пользования ими. | Вводный | Текущий |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | | | Нормативы и требования по лыжной подготовке. | 1 | Знать нормативы и требования по лыжной подготовке | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | | | Техника лыжного хода, попеременный двухшажный. | 1 | Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности (попеременный двухшажный ход). | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | | | Техника одновременного  одношажного хода. | 1 | Осваивать физические  упражнения для самостоятельного освоения техники хода. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | | | Преодоление дистанции на 1 км. | 1 | Выполнять передвижение по ровной местности (попеременный двухшажный ход). | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | Преодоление дистанции на лыжах до 1 км. | 1 | Выполнять передвижение по ровной местности (используя изученные хода) | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | Физические упражнения для самостоятельного  освоения техники хода. | 1 | Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности (попеременный двухшажный ход). | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности попеременный двухшажный ход). | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
| **Планирование занятий физической культурой** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | |  | | | | | | | | | | Виды физической подготовки. | 1 | Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Характеристика основных способов подъёма на лыжах. | 1 | Выполнять подъём на пологий склон «полу ёлочкой» | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Техника подъёма «полу ёлочкой» и спусков на оценку. | 1 | Выполнять подъём и спуск на лыжах | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Техника ходов. Техника одновременного одношажного хода. | 1 | Демонстрировать технику лыжных ходов, спусков и подъёмов | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Преодоление дистанции на лыжах до 1 км. | 1 | Выполнять передвижение по ровной местности (используя изученные хода) | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Урок-соревнование | 1 | Знать правила соревнований по лыжным гонкам | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
| **Планирование занятий физической культуры** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | |  | | | Характеристика вида спорта. Правила техники безопасности. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности; выполнять стойки  игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; развивать знания и умения игры в волейбол. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Характеристика вида спорта. Правила техники безопасности. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности; выполнять стойки  игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; развивать знания и умения игры в волейбол. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | 1 | Описывать и демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками, использовать разученные упражнения для развития силовых способностей. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | Передача мяча над собой и через сетку. | 1 | Описывать и демонстрировать технику передачи и приёма мяча | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | Передача мяча сверху двумя руками на месте на оценку. | 1 | Выполнять правильно технические действия | Зачётный | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | Приём мяча снизу двумя руками над собой на оценку. | 1 | Выполнять правильно технические действия | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнять освоенные  элементы техники  передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение. | Комбинированный | Текущий |  |
| **Организация здорового образа жизни** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | |  | | Показатели здоровья человека. | 1 | Знать основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения показателей здоровья. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности. | 1 | Соблюдать правила  техники безопасности; развивать знания и умения игры в футбол. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Остановка мяча внутренней стороной стопы. | 1 | Называть способы остановок мяча, выполнять ведение мяча носком ноги. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Удары внешней и внутренней стороны стопы. Ведения мяча  носком ноги. | 1 | Описывать и демонстрировать удары  внешней и внутренней стороны стопы,  выполнять упражнения на развитие скоростно-­силовых способностей. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Удары по воротам на точность. | 1 | Выполнять удары по воротам, знать и объяснять правила игры в футбол. | Комбинированный | Текущий |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Утренняя гигиеническая гимнастика | 1 | Составлять комплекс упражнений, раскрывать зависимость между объёмом нагрузки и целью гимнастики | Вводный | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | Комбинации из изученных элементов. Игра в мини-волейбол. | 1 | Выполнять правильно технические действия, организовывать игру в волейбол по упрощенным правилам. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей. | 1 | Выполнять правильно технические действия, выполнять упражнения на развитие координационных способностей прыжки в заданном ритме, бег с изменением направления. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | |  | | | | | Передача мяча над собой и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 1 | Описывать и демонстрировать технику передачи и приёма мяча. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | |  | | | | | | | | | Приём мяча снизу двумя руками над собой на оценку. | 1 | Выполнять правильно технические действия. | Комбинированный | Текущий |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Комплексы упражнений для физминуток. | 1 | Раскрывать цели и значение физминуток, выполнять из минутки в режиме учебного дня. | Вводный | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Стойки игрока, перемещения в стойке. Основные правила игры в футбол. Правила ТБ. | 1 | Соблюдать правила техники безопасности; развивать знания и умения игры в футбол | Совершенствование ЗУН. | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча  носком ноги. | 1 | Называть способы остановок мяча, выполнять ведение мяча носком ноги | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | |  | | | | | | | Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы. | 1 | Описывать и демонстрировать удары  внешней и внутренней стороны стопы,  выполнять упражнения на развитие скоростно-­ силовых способностей. | Комбинированный | Текущий |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | |  | | Комплексы упражнений для физминуток. | 1 | Раскрывать цели и значение физминуток, выполнять физминутки в режиме учебного дня | Вводный | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: футбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Удары серединой и внутренней частью подъёма стопы. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | Выполнять правильно технические элементы, выполнять упражнения на развитие скоростно-­силовых способностей. | Комбинированный | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Удары по воротам на точность. | 1 | Выполнять удары по воротам, знать и объяснять правила игры в футбол. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | | Комбинация из освоенных элементов. Удары внешней и внутренней стороны стопы. | 1 | Развивать знания, навыки и умения игры в футбол, организовывать игры со сверстниками. | Комбинированный | Текущий |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность: легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | |  | | | Контрольная сдача нормативов. | | 1 |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | Бег на результат 60м. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | 1 | Осваивать технику беговых упражнений, бегать 30 м, 60м на результат. | Совершенствование ЗУН | Текущий |  |
|  |  | | | | | | | | |  | | | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания. Развитие скоростно­-силовых качеств. | | 1 | Описывать технику  прыжка в высоту, выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | Текущий |  |
| 68-69 |  | | | | | | | | |  | | | Низкий старт, бег с ускорение 40-50м. | | 2 | Демонстрировать технику низкого старта, бегать на короткую дистанцию. | Комбинированный | Текущий |  |
| 70 |  | | | | | | | | |  | | | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. | | 1 | Описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений, демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча. | Комбинированный | Текущий |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | | | | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | | | | | | **Характеристика видов деятельности** | | | | **Тип урока** | | **Вид контроля** | | | | **ИКТ** | | | | | |
| **план** | | **факт** | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Инструктаж по ТБ, вводный урок | | | | 1 | | | Инструктаж по ТБ на уроках ФК при занятиях в спортзале и на улице. | | | | Вводный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Спринт. Бег по дистанции 30 м,60 м | | | | 1 | | | Спринт. Бег по дистанции 30 м,60 м, Финиширование. Эстафетный бег. | | | | Комбинированный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Преодоление горизонтальных препятствий. Низкий старт | | | | 1 | | | Низкий старт.  Бег по дистанции 70-80м.  Финиширование. Эстафетный бег. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность | | | | 1 | | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность .Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Прыжок в длину на результат | | | | 1 | | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафеты. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Преодоление препятствий | | | | 1 | | | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Бег 2000 м.60м, 1000м | | | | 1 | | | Бег 2000 м. Бег 60 м, 1000м | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Специальные беговые упражнения.Метание гранаты | | | | 1 | | | Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. | | | | Комбинированный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. | | | | 1 | | | Кроссовая подготовка. | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Метание гранаты на дальность. | | | | 1 | | | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность юноши - 700г; девушки 500г. | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Инструктаж по ТБ по баскетболу. | | | | 1 | | | Правила поведения и безопасности на уроках по баскетболу. | | | | Вводный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Бросок двумя руками от головы | | | | 1 | | | Бросок двумя руками от головы в прыжке с различной дистанции. Тестирование. | | | | Комбинированный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Штрафной бросок | | | | 1 | | | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение б\б мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Ведения б/б мяча различными способами. | | | | 1 | | | Бросок двумя руками в прыжке. Ведение б/б мяча различными способами. Правила игры и судейство в баскетболе. Прыжки через скакалку. | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Броски после ведения на 2 шага | | | | 1 | | | Совершенствование ведений , передача в движении. Броски после ведения на два шага. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Позиционное нападение | | | | 1 | | | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2,  3 на 3. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Штрафной бросок, подбор, добивание | | | | 1 | | | Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Учебная игра, броски после ведение с остановкой прыжком и на 2 шага. | | | | 1 | | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Личная защита, учебная игра. | | | | 1 | | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Броски после ведения с остановкой прыжком | | | | 1 | | | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
| **Акробатика с элементами гимнастики** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Вводный урок. | | | | 1 | | | Инструктаж по ТБ. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Техника безопасности. Подтягивание в висе | | | | 1 | | | Подтягивание в висе.  Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Стойка на руках и голове. Равновесие на одной ноге | | | | 1 | | | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с 3 шагов разбег (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Длинный кувырок, с 3х шагов разбега | | | | 1 | | | Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полу шпагат (девочки). ОРУ в движении. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамье | | | | 1 | | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Упражнение на низкой перекладине | | | | 1 | | | Упражнения на низкой перекладине. ОРУ на месте. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Подтягивание в висе, подъем переворотом | | | | 1 | | | Подтягивание в висе.  Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д) | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Упражнение на равновесие | | | | 1 | | | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Опорный прыжок через «козла» | | | | 1 | | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Подвижные игры. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Подъем переворотом силой (м), махом (д) | | | | 1 | | | Комплексный. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастических брусьях. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
| **Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Прямая подача, индивидуальная работа с мячом | | | | 1 | | | ТБ. Прямая подача. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Передача мяча сверху двумя руками , снизу двумя руками в парах. | | | | 1 | | | Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямая подача. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Учебная игра, итоговое занятие по разделу. Передачи в/б мяча со сменой мест. | | | | 1 | | | Приемы передачи в/б мяча со сменой мест. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Итоговое занятие по разделу. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Вводный, история лыжного спорта, прохождение дистанции на 3км. | | | | 1 | | | Подбор лыжного инвентаря. История развития лыжного спорта. Прохождение дистанции  3 км. | | | | Изучение нового материала | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», виды классического хода. | | | | 1 | | | Подъем «полу елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Виды классического хода. | | | | Изучение нового материала | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Виды классического хода | | | | 1 | | | Виды классического хода. Прохождения дистанции 5 км. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Виды классического хода, торможение плугом | | | | 1 | | | Виды классического хода. Прохождения дистанции 5 км. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Торможение плугом, виды классического хода. | | | | 1 | | | Подъем «полу елочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | | | | Изучение нового материала | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Переход с хода на ход | | | | 1 | | | Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 4-5 км. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Спуск с горы | | | | 1 | | | Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4км. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Подъем в гору | | | | 1 | | | Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4  км. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Ведение мяча, броски б/б мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния | | | | 1 | | | Инструктаж по ТБ, Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски б/б мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Учебная игра | | | | 1 | | | Стойка и передвижение игрока. Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Штрафной бросок, подбор, добивание | | | | 1 | | | Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Передачи в движении | | | | 1 | | | Ведение мяча на месте.  Ловля мяча. Передачи в движение. Игра в мини-баскетбол 3 на 3 и 4 на 4. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Бросок двумя руками от головы | | | | 1 | | | Ведение мяча с изменением направлением и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы 2 руками после ловли. Игра в мини-баскетбол. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Игра в мини-баскетбол | | | | 1 | | | Стойка и передвижение игра. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в круге. Бросок 2 руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | | | Комплексный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Игра в позиционной атаке | | | | 1 | | | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебно­-тренировочная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Броски по кольцу в ведении | | | | 1 | | | Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра в мини-баскетбол. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Штрафной бросок, подбор, добивание | | | | 1 | | | Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Учебная игра | | | 1 | | | Игра в стрит-бол. Развитие координационных способностей. Итоговое занятие по разделу. | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
| **Волейбол** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху. Изучение нового материала | | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Верхняя прямая подача | | | 1 | | | Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | | | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Прием мяча снизу в группе | | | | 1 | | | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку | | | | 1 | | | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар) | | | | 1 | | | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  | |  | | Игра в волейбол | 1 | | | | Использование всех изученных приемов.  Подача: верхняя, нижняя. Передача, прием мяча: верхняя, нижняя. Нападающий удар. | | | | Учетный | | | | Текущий | | | |  | | | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | | Бег на 1000 м. | | | | | 1 | | | Низкий старт до 30метров. Бег на 1000 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Бег на результат 60м. | | | | | 1 | | | Бег на результат на 60 метров. Специальные упражнения. Эстафетный бег. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Преодоление вертикальных  препятствий. | | | | | 1 | | | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Бег в равномерном темпе 15 минут | | | | | 1 | | | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Контрольная сдача нормативов. | | | | | 1 | | | Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | | | | Зачетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Бег на результат 3000 м (юноши)Бег на результат 2000 м (девочки) | | | | | 1 | | | Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Бег в равномерном темпе 15 минут | | | | |  | | | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Бег в равномерном темпе 20 минут | | | | | 1 | | | . Бег в равномерном темпе 20 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры | | | | Учетный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Преодоление вертикальных  препятствий. | | | | | 1 | | | Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Преодоление горизонтальных препятствий | | | | | 1 | | | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Низкий старт, бег с ускорение 40-50м. | | | | | 2 | | | Демонстрировать технику низкого старта, бегать на короткую дистанцию. | | | | Комбинированный | | | | | Текущий | | | |  | | |
|  |  |  | | Подведение итогов учебного года | | | | | 1 | | | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. | | | | Совершенствование ЗУН | | | | | Текущий | | | |  | | |

1. **Лист корректировки тематического планирования**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |