

**Частное общеобразовательное учреждение
«Центр непрерывного образования»
(ЧОУ «ЦНО»)**

СОГЛАСОВАНО

на заседании школьного
методического объеди-
нения

(протокол от 29.08.2022 № 1)

ПРИНЯТО

на заседании педагогиче-
ского совета ЧОУ «ЦНО»

(протокол от 30.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом ЧОУ «ЦНО»

от 30.08.2022 № 114

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
6-9 класс**

Составила: Кошелева Любовь Петровна

ФИО составителя

учитель

должность составителя

высшая

квалификационная категория

2022-2023 учебный год

срок реализации

г. Находка
2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе.....	3
3. Содержание программы.....	10
4. Календарно-тематическое планирование.....	22
5. Описание материально-методического обеспечения.....	48

Документ подписан электронной подписью.

Рабочая программа разработана на в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- авторской программой по физической культуре (5-9 классы) В.И. Лях, А.А. Зданевич;
- планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования Частного общеобразовательного учреждения «Центр непрерывного образования».

2. Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В связи с этим для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Задачи физического воспитания направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Место учебного курса в учебном плане.

Документ подписан электронной подписью.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч. в неделю: в 5 классе – 70 ч., 6 классе – 70 ч., 7 классе – 70 ч., в 8 классе – 70 ч., в 9 классе – 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 348 ч. (по 2 ч. в неделю).

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Спортивные игры (волейбол)	16	16	16	16	16
3.	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	8	8	8
4.	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
5.	Кроссовая подготовка	10	10	10	10	10
6.	Баскетбол	12	12	12	12	12
7.	Резерв	2	2	2	2	
	Итого	70	70	70	70	68

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

Документ подписан электронной подписью.

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявлении культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой деятельности:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связях с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнования.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально – прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судей.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальный комплекс для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости 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.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

Документ подписан электронной подписью.

культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Документ подписан электронной подписью.

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Учащиеся должны знать:

По естественным основам:

5-6 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

По социально-психологическим основам:

5-6 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

По культурно-историческим основам:

5-6 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

По приемам закаливания:

6 класс. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Документ подписан электронной подписью.

В волейболе:

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

В баскетболе:

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

В гимнастике с элементами акробатики:

5-9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Основы выполнения гимнастических упражнений.

В легкоатлетических упражнениях:

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

В кроссовой подготовке:

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны **владеть:**

- способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Учащиеся должны **уметь демонстрировать:**

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	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	—
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	20	18
К выносливости	Бег 2000 м., мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 № 1507-р.

Документ подписан электронной подписью.

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 № 1236;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 № 317.

3. Содержание программы

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
Практическая часть – 68 часа		
Основы знаний (в процессе уроков)		
История физической культуры.	Страницы истории.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр: виды состязаний, правила проведения, участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт и в Российской Федерации на современном этапе.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболеваний глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания.
Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое саморазвитие. Влияние физических упражнений на основные системы организма.	

Режим дня и его основное значение. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня, утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физкультура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых повреждений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
Легкая атлетика – 32 часов		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. 5 класс. История легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м Бег на результат 60 метров. 6 класс. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м Бег на результат 60 метров. 7 класс. Высокий старт от 30 до 40 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 м Скоростной бег до 60 метров Бег на результат 60 метров. 8 класс. Виды легкой атлетики. Низкий старт 30-40 метров Бег по дистанции 70-80 метров. Скоростной бег до 30 метров Бег на результат 60 метров. 9 класс.	Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.

	Низкий старт 30-40 м. Бег на результат 30 м. Бег с ускорением от 70-80 м. Бег на результат 60м. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). 5 класс. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Бег на 1000 метров. 6 класс. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 метров. 7 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут. Бег на 1500 м. 8класс Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Бег на результат 2000 метров. 9 класс. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 минут. Бег на 3000 (юноши) и 2000 метров (девушки).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
Прыжковые упражнения.	Овладение техникой прыжка в длину с места и с разбега. 5 класс. Прыжки в длину 7-9 шагов разбега, прыжок в длину с места. 6 класс. Прыжки в длину 7-9 шагов разбега, прыжок в длину с места. 7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега, прыжок в длину с места. 8 класс. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину с места. 9 класс. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжок в длину с места. Овладение техникой прыжка в высоту. 5 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. 6 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. 7 класс.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.

	Процесс совершенствования прыжков в высоту. 8 класс Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. 9 класс. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	
Метание малого и набивного мяча.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. 5-6 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную цель (1*1 м) с расстояния 8-10 метров на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу-вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания. 7 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух и трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.) с расстояния 10-12 метров. Метание мяча 150 г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу - вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. 8 класс. Метание теннисного мяча на	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

	дальность с 5-6 шагов. 9 класс. Метание теннисного мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега.	
Развитие выносливости.	Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Кросс до 20-25 минут, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых особенностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей.	Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Знание о физической культуре.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
Овладение организаторскими умениями.	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Гимнастика – 8 часа		
Краткая характеристика	История гимнастики.	Изучают историю гимнастики, за-

стика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	поминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организующие команды и приемы.	Строевые упражнения. 5 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!» 6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. 7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» 8 класс. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. 9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу и в шеренге. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.	Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг.), с гантелями; Девочки с обручами, с большим мячом, с палками.	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Акробатические упражнения и комбинации.	Освоение акробатических упражнений. 5 класс. Перекаты в группировке. Два кувырка вперед слитно. 6 класс. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>) 7 класс. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) 8 класс. Кувырки назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Кувырок вперёд и назад, стойка на голове, длинный кувырок. 9 класс. Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (М). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (Д).	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают пра-

		вила соревнований.
Баскетбол – 12 часа		
Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения 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).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	5 класс Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении. 6 класс Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника. 8-9 классы Сочетание приемов передвижений и остановок игроков. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	5-6 класс Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

	движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение с сопротивления защитника. 8-9 классы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	
Овладение техникой бросков мяча	5-6 классы Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м. 8-9 классы Бросок мяча двумя руками с места. Бросок. С максимального расстояния до корзины – 3,60 м.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты	5-6 классы Вырывание и выбивание мяча 7 класс Перехват мяча 8-9 классы Личная защита. Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	5-6 классы Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. 8-9 классы Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техни-	5-6 класс	Моделируют технику освоенных

ки перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. 8-9 классы Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	5-6 классы Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». 7 класс Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом. 8-9 классы Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	5-6 классы Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Стритбола. 7 классы Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. 8-9 классы Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, стритбола. Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол – 16 часов		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками

	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	ми в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча снизу. Нижний прием.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	5 класс Подводящая игра «Пионербол» Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. 6-7 класс Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. 8-9 классы Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движения и продолжение развития психомоторных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Освоение техники нижней прямой подачи	5-8 классы То же через сетку 9 класс Прямая верхняя подача.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

стей		процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	5 -9 класс Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. 5-9 класс Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	5-8 класс Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. 9-класс Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.

Календарно-тематическое планирование для 5 класса

№	Дата		Тема	Характеристика деятельности обучающихся с указанием основных видов учебной деятельности
	План	Факт		
I чет- верть 1	1 неделя		Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10-15 м.), бег с ускорением (30-40 м.). Встречная эстафета. СБУ, развитие скоростных качеств.
2	1 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (до 10-15 м.), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 20 м.-У.
3	2 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (до 10-15 м.). Бег 30 м – У. Бег с ускорением (50-60 м.), финиширование, специальные беговые упражнения.
4	2 неделя		Легкая атлетика	Бег 60 м. – У. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Комплекс упражнений на восстановление дыхания.
5	3 неделя		Легкая атлетика	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет». Развитие скоростно-силовых качеств.
6	3 неделя		Легкая атлетика	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».
7	4 неделя		Легкая атлетика	Прыжок с 7-9 шагов разбега – У. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	4 неделя		Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Метание малого мяча. – У.
9	5 неделя		Легкая атлетика.	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. – У. Овладение техникой длительного бега. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»
10	5 неделя		Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. – У. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».
11	6 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.
12	6 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости.
13	7 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (15 мин.). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости.
14	7 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (17 мин.). ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
15	8 неделя		Кроссовая подготовка	Бег на выносливость (2 км.). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.
16	8 неделя		Легкая атлетика	ОРУ в движении. Круговая эстафета. Футбол.

Документ подписан электронной подписью.

II четверть 17(1)	9 неделя		Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра: «Запрещенное движение».
18(2)	9 неделя		Гимнастика	Строевые упражнения. Перестроения в колонне, шеренге. Смыкания, размыкания. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – У. Эстафеты.
19(3)	10 неделя		Гимнастика	ОРУ на гимнастической скамейке. Упор присев, группировка, перекаты в группировке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – У.
20(4)	10 неделя		Гимнастика	Перекат назад в стойку на лопатках – перекал в упор присев. ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой – У.
21(5)	11 неделя		Гимнастика	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Перекал назад в стойку на лопатках – перекал в упор присев. Наклон вперед (гибкость) – У.
22(6)	11 неделя		Гимнастика	Строевой шаг. Повороты на месте – У. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Эстафеты с предметами.
23(7)	12 неделя		Гимнастика	ОРУ. Кувырок вперед, два кувырка слитно. Угол, держать 20 с – У.
24(8)	12 неделя		Гимнастика	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад – У. Мост из положения лежа. Развитие координационных способностей.
25(9)	13 неделя		Баскетбол	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Терминология игры. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега.
26(10)	13 неделя		Баскетбол	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега.
27(11)	14 неделя		Баскетбол	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока, перемещение в стойке, повороты без мяча и с мячом, передвижения, остановки.
28(12)	14 неделя		Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.
29(13)	15 неделя		Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.
30(14)	15 неделя		Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.
31(15)	16 неделя		Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.
32(16)	16 неделя		Баскетбол	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.

Документ подписан электронной подписью.

III чет- верть 33(1)	17 неделя		Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
34(2)	17 неделя		Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.
35(3)	18 неделя		Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.
36(4)	18 неделя		Баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом.
37(5)	19 неделя		Волейбол	История волейбола. Т/б на уроках. ОФП. Стойки, перемещение в стойке.
38(6)	19 неделя		Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в\б.
39(7)	20 неделя		Волейбол	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч».
40(8)	20 неделя		Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч».
41(9)	21 неделя		Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
42(10)	21 неделя		Волейбол	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч».
43 (11)	22 неделя		Волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
44(12)	22 неделя		Волейбол	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
45(13)	23 неделя		Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.
46(14)	23 неделя		Волейбол	Передача мяча партнеру, в тройках. Верхний прием. Игра в мини-волейбол.
47(15)	24 неделя		Волейбол	Передвижения в стойке. Верхний прием. Передача мяча партнеру через сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
48(16)	24 неделя		Волейбол	Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Игра в мини-волейбол.
49 (17)	25 неделя		Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.

Документ подписан электронной подписью.

50(18)	25 неделя		Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.
51(19)	26 неделя		Волейбол	Смешанный прием, передача партнеру, в парах, тройках. «Пионербол» с элементами волейбола.
52(20)	26 неделя		Волейбол	«Пионербол» с элементами волейбола. Игра в три касания.
IV чет- верть 53(1)	27 неделя		Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. СБУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, приземление.
54(2)	27 неделя		Легкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, приземление.
55(3)	28 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Результат.
56(4)	28 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (10 мин.). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
57 (5)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (12 мин.). ОРУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».
58(6)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (15 мин.). ОРУ. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя – У.
59(7)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (17 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Посадка картошки».
60(8)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (18 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.
61(9)	31 неделя		Легкая атлетика	Бег 1000 м. – У. Развитие выносливости. Беговые эстафеты.
62(10)	31 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных И.П.
63(11)	32 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (до 10-15 м). Бег 20 м. – У. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.
64(12)	32 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (до 10-15 м). Бег 30 м. – У. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.
65(13)	33 неделя		Легкая атлетика	Бег 60 м. – У. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки.
66(14)	33 неделя		Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Документ подписан электронной подписью.

67(15)	34 неделя		Легкая атлетика	Специальные упражнения метателя. Метание мяча малого на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.
68(16)	34 неделя		Легкая атлетика	Метание теннисного мяча на результат. Специальные беговые упражнения.
69(17)	35 неделя		Резервный	
70(18)	35 неделя		Резервный	

Документ подписан электронной подписью.

№	Дата		Тема	Характеристика деятельности обучающихся с указанием основных видов учебной деятельности
	План	Факт		
I чет- верть 1	1 неделя		Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения.
2	1 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (15-30 м.), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м.). Бег 20 м. – У. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.
3	2 неделя		Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-30 м). Бег 30 м. – У. Финиширование. Бег (3 x 50 м.). Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.
4	2 неделя		Легкая атлетика	Бег 60 м. – У. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.
5	3 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.
6	3 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.
7	4 неделя		Легкая атлетика	Прыжок с 7-9 шагов разбега – У. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	4 неделя		Легкая атлетика	Метание мяча – У. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	5 неделя		Легкая атлетика	Бег 1000 м. – У. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.
10	5 неделя		Легкая атлетика	Бег 1500 м – У. Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», Развитие выносливости.
11	6 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (10 мин.). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
12	6 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (12 мин.). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
13	7 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
14	7 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (18 мин.). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
15	8 неделя		Кроссовая подготовка	Бег 2000 м. – У. Развитие выносливости. Подвижные игры.
16	8 неделя		Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения Спортивная игра «Футбол».

Документ подписан электронной подписью.

II чет- верть 17(1)	9 неделя		Гимнастика	История гимнастики. Техника безопасности на уроках. ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Эстафеты.
18(2)	9 неделя		Гимнастика	ОРУ с гимнастической палкой. Строевы упражнения. Кувырок вперёд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – У.
19(3)	10 неделя		Гимнастика	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, назад. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – У. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.
20(4)	10 неделя		Гимнастика	Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад. «Мост» из положения стоя с помощью. Прыжки со скакалкой – У.
21(5)	11 неделя		Гимнастика	Совершенствование кувырка вперед слитно. Кувырок назад. «Мост» из положения стоя с помощью. Развитие гибкости. Наклон вперёд – У.
22(6)	11 неделя		Гимнастика	Два кувырка вперед слитно – У. «Мост» из положения стоя (с помощью). Совершенствование кувырка назад. Эстафеты с предметами.
23(7)	12 неделя		Гимнастика	Два кувырка назад слитно – У. «Мост» из положения стоя (с помощью). Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.
24(8)	12 неделя		Гимнастика	Угол – 25 с. – У. Разучивание акробатической комбинации: Равновесие «Ласточка» – перекат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись.
25(9)	13 неделя		Баскетбол	Техника безопасности на уроках. Обучение ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Обучение ведению мяча ведущей и не ведущей рукой.
26(10)	13 неделя		Баскетбол	Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения мяча. Развитие силовых качеств посредством упражнений на гимнастической скамейке. Развитие быстроты, точности посредством игры в баскетбол.
27(11)	14 неделя		Баскетбол	Учёт навыков передачи мяча. Обучение технике бросков мяча. Обучение вырыванию и выбиванию мяча.
28(12)	14 неделя		Баскетбол	Учёт навыков ведения мяча. Совершенствование бросков в корзину. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Обучение игре с быстрым прорывом.
29(13)	15 неделя		Баскетбол	Совершенствование бросков в корзину. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Обучение игре с быстрым прорывом.
30(14)	15 неделя		Баскетбол	Учёт навыков вырывания и выбивания. Совершенствование бросков в корзину. Умение применения навыков и умений в игре.
31(15)	16 неделя		Баскетбол	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Передачи мяча в движении. Совершенствование бросков в корзину. Умение применения навыков и умений в игре.
32(16)	16 неделя		Баскетбол	Учебная игра с целью проверки и закрепления пройденного материала.
III	17 неделя		Баскетбол	Обучение технике ловли, передачи от груди в движении; технике броска одной рукой в движе-

Документ подписан электронной подписью.

чет- верть 33(1)				нии. Развитие координации, скоростно-силовых качеств. Учебная игра.
34 (2)	17 неделя		Баскетбол	Обучение технике ловли, передачи от груди в движении; технике броска рукой одной от плеча в движении. Развитие прыгучести, координации, скоростно-силовых качеств. Учебная игра.
35(3)	18 неделя		Баскетбол	Обучение сочетанию технических приёмов: ведения - передачи - ловли - броска. Развитие быстроты, координации, скоростно-силовых качеств. Учебная игра.
36(4)	18 неделя		Баскетбол	Обучение сочетанию технических приёмов: ведения - передачи - ловли - броска. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Учебная игра.
37(5)	19 неделя		Волейбол	Техника безопасности. Ознакомить с основами правил соревнований по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Обучение приёму мяча двумя руками снизу на месте.
38(6)	19 неделя		Волейбол	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
39(7)	20 неделя		Волейбол	Закрепление верхней передачи. Приём мяча снизу двумя руками в парах на месте. Игра по упрощённым правилам.
40(8)	20 неделя		Волейбол	Учёт верхней передачи мяча. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками в движении. Учебная игра.
41(9)	21 неделя		Волейбол	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Техника первых и вторых передач. Учебная игра.
42(10)	21 неделя		Волейбол	Учёт приёма мяча снизу двумя руками. Обучение нижней прямой подачи. Учебная игра.
43(11)	22 неделя		Волейбол	Разучивание приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Совершенствование первых и вторых передач. Учебная игра.
44(12)	22 неделя		Волейбол	Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение тактике свободного нападения без изменения позиций (6:0). Учебная игра.
45(13)	23 неделя		Волейбол	Учёт навыков нижней прямой подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра.
46(14)	23 неделя		Волейбол	Разучивание прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания 2:2; 3:2; 3:3. Учебная игра.
47(15)	24 неделя		Волейбол	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания 2:2; 3:2; 3:3. Учебная игра.
48(16)	24 неделя		Волейбол	Совершенствование нападающего удара после подбрасывания. Игровые задания 2:2; 3:2; 3:3. Учебная игра.
49(17)	25 неделя		Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.
50(18)	25 неделя		Волейбол	Закрепление нападающего удара после подбрасывания. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар) Учебная игра.

Документ подписан электронной подписью.

51(19)	26 неделя		Волейбол	Совершенствование технических и тактических действий в волейболе. Учебная игра.
52(20)	26 неделя		Волейбол	Учебная игра с применением технических и тактических навыков.
IV чет- верть 53(1)	27 неделя		Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.
54(2)	27 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
55(3)	28 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Результат.
56(4)	28 неделя		Кроссовая подготовка	Правила поведения на спортивной площадке. Равномерный бег (10 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
57(5)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (12 мин.). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.
58(6)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (14 мин.). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
59(7)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта».
60(8)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Равномерный бег (15 мин.). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
61(9)	31 неделя		Легкая атлетика	Бег (2000 м.). Развитие выносливости. Подвижные игры.
62(10)	31 неделя		Легкая атлетика	Обучение технике низкого старта. Высокий старт (20-40 м.). Бег по дистанции (50-60 м.). Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м. – У. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
63(11)	32 неделя		Легкая атлетика	Обучение технике движения рук в беге. Высокий старт (15-30 м.). Бег по дистанции (40-50 м.). Челночный бег 6 x 10 м. – У. Развитие скоростных качеств.
64(12)	32 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (15-30 м.). Бег на 20 м. – У. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
65(13)	33 неделя		Легкая атлетика	СБУ. Высокий старт (15-30 м.). Бег на 30 м. – У. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м.).
66(14)	33 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (15-30 м.). Совершенствование стартового разгона, бег по дистанции (40-50 м.). Бег на 60 м. – У. Встречные эстафеты.
67(15)	34 неделя		Легкая атлетика	Совершенствование технике метания малого мяча с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.

Документ подписан электронной подписью.

68(16)	34 неделя		Легкая атлетика	ОРУ. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на результат. Специальные беговые упражнения.
69(17)	35 неделя		Резервный	
70(18)	35 неделя		Резервный	

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№	Дата		Тема	Характеристика деятельности обучающихся с указанием основных видов учебной деятельности
	План	Факт		
I чет- верть	1 неделя		Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Виды легкой атлетики. Олимпийские виды легкой атлетики. Равномерный бег. Беговые упражнения.

Документ подписан электронной подписью.

1				
2	1 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (20-40 м.). Бег на 20 м. – У. Бег по дистанции (50-60 м.). Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
3	2 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (20-40 м.). Бег на 30 м. – У. Бег по дистанции (50-60 м.). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10. Развитие скоростных качеств.
4	2 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (20-40 м.). Бег по дистанции (50-60 м.). Бег на 60 м. – У. Развитие скоростных качеств.
5	3 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках.
6	3 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.
7	4 неделя		Легкая атлетика	Прыжок с 7-9 шагов разбега – У. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	4 неделя		Легкая атлетика	Бег 1000 м. – У. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые эстафеты.
9	5 неделя		Легкая атлетика	Метание малого мяча. – У. Подвижные игры «Невод», Развитие выносливости.
10	5 неделя		Легкая атлетика	Бег 1500 м. – У. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований в беге на средние дистанции.
11	6 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (12 мин.). Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.
12	6 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (15 мин.). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.
13	7 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (17 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения.
14	7 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (19 мин.). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.
15	8 неделя		Кроссовая подготовка	Бег 2000 м. – У. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».
16	8 неделя		Легкая атлетика	ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».
II чет- верть 17(1)	9 неделя		Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».
18(2)	9 неделя		Гимнастика	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – У.

Документ подписан электронной подписью.

19(3)	10 неделя		Гимнастика	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, назад. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – У. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
20(4)	10 неделя		Гимнастика	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки со скакалкой – У. Совершенствование элементарных акробатических упражнений: кувырки в группировке, «мост», стойка на голове с опорой и без, стойка на лопатках.
21(5)	11 неделя		Гимнастика	Комплекс упражнений, развивающих гибкость. Наклон вперёд – У. Кувырки в группировке, стойка на лопатках, «мост». Эстафеты с предметами.
22(6)	11 неделя		Гимнастика	Совершенствование гимнастических элементов. Учёт усвоения отдельных акробатических элементов. Угол 30 с. – У.
23(7)	12 неделя		Гимнастика	Совершенствование акробатической комбинации: Равновесие «Ласточка» –перекат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись.
24(8)	12 неделя		Гимнастика	Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» – перекат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись.
25(9)	13 неделя		Баскетбол	Ознакомление с мерами безопасности при игре в баскетбол и основами правил соревнований. Освоение и совершенствование технических приёмов и действий баскетболистов: бега с мячом и способов ведения.
26(10)	13 неделя		Баскетбол	Освоение и совершенствование технических приёмов и действий баскетболистов: бега с мячом и способов ведения. Баскетбольные эстафеты.
27(11)	14 неделя		Баскетбол	Совершенствование способов ведения и бросков мяча в корзину. Совершенствование техники и тактики игры. Формирования ловкости, выносливости и уверенности в своих силах.
28(12)	14 неделя		Баскетбол	Совершенствование способов ведения и бросков мяча в корзину. Совершенствование техники и тактики игры. Развитие ловкости, выносливости.
29(13)	15 неделя		Баскетбол	Совершенствование технике бросков в корзину. Совершенствование технических и тактических навыков в игре. Формирование чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи в командной игре.
30(14)	15 неделя		Баскетбол	Совершенствование технике бросков в корзину. Совершенствование технических и тактических навыков в игре. Формирование чувства коллективизма в командной игре.
31(15)	16 неделя		Баскетбол	Отработка приёмов броска мяча в корзину с дальней дистанции. Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.
32(16)	16 неделя		Баскетбол	Контроль усвоения технических элементов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра.
III чет-	17 неделя		Баскетбол	Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие коор-

Документ подписан электронной подписью.

верть 33(1)				динационных способностей.
34(2)	17 неделя		Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.
35(3)	18 неделя		Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
36(4)	18 неделя		Баскетбол	Оценка технических и тактических действий в нападении и защите, борьбе за мяч в игре по баскетболу. Формирование общефизических качеств.
37(5)	19 неделя		Волейбол	Ознакомление с мерами безопасности при игре в волейбол и основами правил соревнований. Разучить специальные общеразвивающие упражнения для разминки волейболистов. Совершенствование простейших приёмов и действий с мячом в приёме и передаче.
38(6)	19 неделя		Волейбол	Совершенствование технических элементов и тактических действий в волейболе. Развитие и совершенствование специальных скоростно-силовых качеств.
39(7)	20 неделя		Волейбол	Совершенствование технических элементов и тактических действий в волейболе. Развитие и совершенствование специальных скоростно-силовых качеств. Эстафеты.
40(8)	20 неделя		Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.
41(9)	21 неделя		Волейбол	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Совершенствование нападающего удара. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.
42(10)	21 неделя		Волейбол	Индивидуальные и групповые тактические действия в игре по волейболу. Ознакомление с действиями защиты от нападающих ударов блокированием. Учебная игра.
43(11)	22 неделя		Волейбол	Индивидуальные и групповые тактические действия в игре по волейболу. Совершенствование действий защиты от нападающих ударов блокированием. Учебная игра.
44(12)	22 неделя		Волейбол	Комбинации из освоенных элементов (прием – передача – удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
45(13)	23 неделя		Волейбол	Развитие и совершенствование специальных скоростно-силовых способностей. Совершенствование ранее изученных технических и тактических действий в игре.
46(14)	23 неделя		Волейбол	Совершенствование специальных скоростно-силовых способностей. Совершенствование ранее изученных технических и тактических действий в игре.
47(15)	24 неделя		Волейбол	Сочетание приемов: передача мяча партнеру - верхний прием - передача - перевод мяча двумя руками через сетку. Приём мяча с подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Учебная игра.
48(16)	24 неделя		Волейбол	Сочетание приемов: передача мяча партнеру - верхний прием - передача - перевод мяча двумя руками через сетку. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.

Документ подписан электронной подписью.

49(17)	25 неделя		Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Учебная игра.
50(18)	25 неделя		Волейбол	Сочетание приемов: передача партнеру - нижний прием - передача мяча - перевод мяча одной рукой через сетку. Учебная игра.
51(19)	26 неделя		Волейбол	Учебная игра в три касания с применением ранее разученных элементов.
52(20)	26 неделя		Волейбол	Учебная игра с применением ранее разученных элементов.
IV чет- верть 53(1)	27 неделя		Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, приземление.
54(2)	27 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Техника метание мяча (150 г.) с 3-5 шагов.
55(3)	28 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Результат.
56(4)	28 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (10 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Понятие о темпе упражнения.
57(5)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (13 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».
58(6)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
59(7)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (18 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
60(8)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (18 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».
61(9)	31 неделя		Легкая атлетика	Бег (2000 м.). Развитие выносливости. Спортивные игры.
62(10)	31 неделя		Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20-40 м.). Бег по дистанции (50-60 м.). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10м. – У.
63(11)	32 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (20-40 м.). Бег по дистанции (50-60 м.). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 6 x 10 м. – У. Развитие скоростных качеств.
64(12)	32 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (20-40 м.). Бег на 20 м. – У. Бег по дистанции (50-60 м.). Финиширование.
65(13)	33 неделя		Легкая атлетика	Высокий старт (20-40 м.). Бег на 30 м. – У. Бег по дистанции (50-60 м.). Финиширование.

Документ подписан электронной подписью.

66(14)	33 неделя		Легкая атлетика	Бег 60 м. – У. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.
67(15)	34 неделя		Легкая атлетика.	Метание мяча (150 г.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Специальные беговые упражнения.
68(16)	34 неделя		Легкая атлетика	Метание малого мяча – У. Специальные беговые упражнения.
69(17)	35 неделя		Резервный	
70(18)	35 неделя		Резервный	

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

№	Дата		Тема	Характеристика деятельности обучающихся с указанием основных видов учебной деятельности
	План	Факт		
1 четверть 1	1 неделя		Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Низкий старт (30-40 м.). Стартовый разгон. Обычный бег.
2	1 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (30-40 м.). Стартовый разгон. Бег 20 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств

Документ подписан электронной подписью.

3	2 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (30-40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Бег 30 м. – У. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств .
4	2 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (30-40 м.). Стартовый разгон. Бег 60 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м.).
5	3 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину с 11-12 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в прыжках.
6	3 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину с 11-12 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.
7	4 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину – У. Техника выполнения метания мяча с разбега.
8	4 неделя		Легкая атлетика	Бег 1000 м. – У. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	5 неделя		Легкая атлетика	ОРУ. Метание мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов – У.
10	5 неделя		Легкая атлетика	Бег 1500м – У. СБУ. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
11	6 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (15 мин.). Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.
12	6 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта».
13	7 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (16 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
14	7 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лепта».
15	8 неделя		Кроссовая подготовка	Бег 2000 м. – У. СБУ. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости.
16	8 неделя		Легкая атлетика	ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта».
11 чет- верть 17(1)	9 неделя		Гимнастика	Техника безопасности на уроках. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевая подготовка.
18(2)	9 неделя		Гимнастика	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – У.
19(3)	10 неделя		Гимнастика	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (М). Мост и поворот в упор на одном колене. (Д). Поднимание туловища из положения лёжа на спине – У.

Документ подписан электронной подписью.

20(4)	10 неделя		Гимнастика	ОРУ. Прыжки со скакалкой – У. Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (М). Мост и поворот в упор на одном колене. (Д).
21(5)	11 неделя		Гимнастика	Комплекс упражнений, развивающих гибкость, силу, координацию. Наклон вперед – У. Эстафеты с предметами.
22(6)	11 неделя		Гимнастика	Прогибы, полумост, мост из положения лежа. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Угол 30 с. – У.
23(7)	12 неделя		Гимнастика	Два кувырка вперед в группировке слитно. Стойка на лопатках. Равновесие и повороты в равновесии.
24(8)	12 неделя		Гимнастика	Обучение технике общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке. Равновесие и повороты в равновесии.
25(9)	13 неделя		Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Упражнения с мячом. Стойка игрока, перемещение в стойке.
26(10)	13 неделя		Баскетбол	Обучение техники перемещений, индивидуальным защитным действиям, технике ловли мяча «2 шага, бросок». Развитие координации, скоростно-силовых качеств.
27(11)	14 неделя		Баскетбол	Обучение техники перемещений, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Развитие координации, быстроты.
28(12)	14 неделя		Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Обучение технике ведения мяча. Передача мяча разными способами в парах на месте.
29(13)	15 неделя		Баскетбол	Обучение технике подбора мяча, технике ведения, технике броска одной рукой в движении. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации.
30 (14)	15 неделя		Баскетбол	Обучение технике передачи одной от плеча, технике ведения с изменением направления. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
31(15)	16 неделя		Баскетбол	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита.
32(16)	16 неделя		Баскетбол	Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте и в движении. Учебная игра.
III чет- верть 33(1)	17 неделя		Баскетбол	Перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей.
34(2)	17 неделя		Баскетбол	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.
35(3)	18 неделя		Баскетбол	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Учебная игра.
36(4)	18 неделя		Баскетбол	Ловля и передача мяча двумя руками от груди у стены, в парах на месте, в движении. Штрафной бросок. Учебная игра.

Документ подписан электронной подписью.

37(5)	19 неделя		Волейбол	Инструктаж по волейболу. Техника безопасности на уроках. Правила игры. Передача над собой. Игра по упрощенным правилам.
38(6)	19 неделя		Волейбол	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча на месте и в движении. Прямая нижняя подача. Игра по упрощенным правилам.
39(7)	20 неделя		Волейбол	Комбинация из разученных перемещений. Прямая нижняя подача. Игра по упрощенным правилам.
40(8)	20 неделя		Волейбол	Комбинация из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
41(9)	21 неделя		Волейбол	Верхняя передача в парах через сетку. Передача во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
42(10)	21 неделя		Волейбол	Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
43(11)	22 неделя		Волейбол	Передача над собой во встречных колоннах. Передача в парах через сетку. подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
44(12)	22 неделя		Волейбол	Передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
45(13)	23 неделя		Волейбол	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках. Учебная игра.
46(14)	23 неделя		Волейбол	Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
47(15)	24 неделя		Волейбол	Передача мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, через сетку. Нападающий удар, прием мяча с нападающего удара. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
48(16)	24 неделя		Волейбол	Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча на месте и в движении. Нападающий удар, прием нападающего удара. Тактика свободного нападения. Судейские жесты.
49(17)	25 неделя		Волейбол	Перемещение в стойке. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.
50(18)	25 неделя		Волейбол	Перемещение в стойке волейболиста. Передача мяча сверху в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Игра по упрощенным правилам.
51(19)	26 неделя		Волейбол	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.
52(20)	26 неделя		Волейбол	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
IVчет- верть	27 неделя		Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-

Документ подписан электронной подписью.

53(1)				силовых качеств.
54(2)	27 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
55(3)	28 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Результат. Специальные беговые упражнения.
56(4)	28 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (10 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила использования легкоатлетических упражнений. Инструктаж по ТБ.
57(5)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости
58(6)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (17 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».
59(7)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (19 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».
60(8)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (19 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».
61(9)	31 неделя		Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. – У.
62(10)	31 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (30-40 м.). Челночный бег 3 x 10 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег (круговая эстафета). СБУ. Развитие скоростных качеств.
63(11)	32 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (30-40 м.). Челночный бег 6 x 10 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м.). СБУ. Финиширование. Эстафетный бег.
64(12)	32 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (30-40 м.). СБУ. Бег на 20 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег
65(13)	33 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (30-40 м.). СБУ. Бег на 30 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег.
66(14)	33 неделя		Легкая атлетика	Бег 60 м. – У. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
67(15)	34 неделя		Легкая атлетика	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
68(16)	34 неделя		Легкая атлетика	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов – У. Специальные беговые упражнения.
69(17)	35 неделя		Резервный	
70(18)	35 неделя		Резервный	

Документ подписан электронной подписью.

Календарно–тематическое планирование для 9 класса

№	Дата		Тема	Характеристика деятельности обучающихся с указанием основных видов учебной деятельности
	План	Факт		
I чет- верть	1 неделя		Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Равномерный бег.
1				
2	1 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (до 20 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Бег 20 м. – У. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.
3	2 неделя		Легкая атлетика	Бег 30 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.

Документ подписан электронной подписью.

4	2 неделя		Легкая атлетика	Бег 60 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ.
5	3 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	3 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	4 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в длину с разбега – У. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	4 неделя		Легкая атлетика	Метание мяча – У. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	5 неделя		Легкая атлетика	Метание гранаты – У. Подвижные игры и эстафеты. Опрос по теории.
10	5 неделя		Легкая атлетика	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Бег 2000 м. Результат.
11	6 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (12 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
12	6 неделя		Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (14 мин.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
13	7 неделя		Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (15 мин.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
14	7 неделя		Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (16 мин.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
15	8 неделя		Кроссовая подготовка	Бег в равномерном темпе (18 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
16	8 неделя		Легкая атлетика	Бег на результат (3000 м. – м., 2000 м. – д.). Развитие выносливости. Развитие выносливости.
II четверть 17(1)	9 неделя		Гимнастика	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения.
18(2)	9 неделя		Гимнастика	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь на месте и в движении. Строевой шаг на месте и в движении в колонне, шеренге. Кувырки вперед – слитно. Кувырки назад – слитно Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – У.
19(3)	10 неделя		Гимнастика	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырки вперед – слитно. Кувырки назад – слитно. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – У. Развитие силовых способностей.

Документ подписан электронной подписью.

20(4)	10 неделя		Гимнастика	ОРУ на месте. Прыжки со скакалкой – У. Освоение техники стойки на руках. Замах, приземление. Стойка с опорой. Разучивание. Кувырки вперед – слитно. Кувырки назад – слитно. Эстафеты.
21(5)	11 неделя		Гимнастика	Освоение техники стойки на руках. Замах, приземление. Кувырки вперед – слитно. Кувырки назад – слитно. Стойка на лопатках. Развитие гибкости – наклон вперед – У.
22(6)	11 неделя		Гимнастика	ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. (Ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок назад в полушпагат (Д).
23(7)	12 неделя		Гимнастика	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках (Ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом – У. Стоя на коленях наклон назад (Д).
24(8)	12 неделя		Гимнастика	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках. Поворот боком. Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» – перекат назад в группировке - кувырок вперед в группировке - стойка на лопатках - перекат в упор присев - мост - прыжок прогнувшись. (Д).
25(9)	13 неделя		Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Основные правила игры. Повторить элементы, пройденные в VIII классе. Развитие координационных способностей.
26(10)	13 неделя		Баскетбол	Совершенствование передачи мяча в парах. Разучивание броска мяча в движении. Совершенствовать личную систему защиты.
27(11)	14 неделя		Баскетбол	Разучивание передачи мяча в «двойке» с атакой кольца. Совершенствование броска мяча в движении. Закрепление личной системы защиты.
28(12)	14 неделя		Баскетбол	Обучение переводу мяча под ногой в движении. Обучение взаимодействию двух нападающих против защитников. Совершенствовать броски мяча в движении. Учебная игра.
29(13)	15 неделя		Баскетбол	Передача мяча в «тройках» через центр. Обучить взаимодействию 2-х нападающих против 1-го защитника. Совершенствование перевода мяча под ногой. Учебная игра.
30(14)	15 неделя		Баскетбол	Обучать взаимодействию 2-х игроков, «двойка» с заслоном. Обучить броску мяча после ведения со средней дистанции 3-5 м. Совершенствование передачи в «тройках» через центр. Учебная игра.
31(15)	16 неделя		Баскетбол	Разучивание броска мяча с 3-5 м. после передачи партнёра. Взаимодействие «двойки» с двумя пассивными защитниками. Бросок мяча в движении после передачи. Учебная игра.
32(16)	16 неделя		Баскетбол	Обучить ловли мяча, отскочившего от щита. Совершенствовать «двойку» с активным сопротивлением. Бросок мяча в движении после передачи. Учебная игра.
III чет- верть 33(1)	17 неделя		Баскетбол	Совершенствование передачи мяча в движении. Совершенствование ловли мяча, отскочившего от щита. Совершенствование броска мяча после ведения со средней дистанции 3-5 м.
34(2)	17 неделя		Баскетбол	Правила замены игроков в баскетболе. Подготовка к сдаче контрольных нормативов. Обучение опеки игрока с мячом. Совершенствование броска мяча с 3-5 м. Учебная игра.
35(3)	18 неделя		Баскетбол	Совершенствование ранее изученных приёмов техники и тактики. Контроль за техникой исполнения приёмов в игровой обстановке.

Документ подписан электронной подписью.

36(4)	18 неделя		Баскетбол	Разучивание передачи мяча 1-ой рукой в движении. Обучение быстрому прорыву в «двойке» против одного защитника. Учебная игра.
37(5)	19 неделя		Волейбол	История волейбола. Двигательные действия с элементами волейбола. Техника безопасности на уроках. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
38(6)	19 неделя		Волейбол	Совершенствование верхней передачи мяча. Разучивание прямой верхней подачи. Совершенствовать приём мяча.
39(7)	20 неделя		Волейбол	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
40(8)	20 неделя		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
41(9)	21 неделя		Волейбол	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.
42(10)	21 неделя		Волейбол	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
43(11)	22 неделя		Волейбол	Верхняя передача мяча за голову через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
44(12)	22 неделя		Волейбол	Верхняя передача мяча за голову через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
45(13)	23 неделя		Волейбол	Нижняя прямая подача, прием подачи. Совершенствовать розыгрыши мяча после приёма в зоне 6. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
46(14)	23 неделя		Волейбол	Верхняя передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Совершенствовать розыгрыши мяча после приёма в зоне 6. Учебная игра.
47(15)	24 неделя		Волейбол	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.
48(16)	24 неделя		Волейбол	Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.
49(17)	25 неделя		Волейбол	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.
50(18)	25 неделя		Волейбол	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
51(19)	26 неделя		Волейбол	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
52(20)	26 неделя		Волейбол	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.

Документ подписан электронной подписью.

IV чет- верть 53(1)	27 неделя		Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание, приземление.
54(2)	27 неделя		Легкая атлетика	Упражнения для развития прыгучести. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Совершенствование техники прыжка.
55(3)	28 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту способом «перешагивание» – У.
56(4)	28 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.
57(5)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (15 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».
58(6)	29 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (17 мин.). Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Бросок набивного мяча – У. Развитие выносливости.
59(7)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (18 мин.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.
60(8)	30 неделя		Кроссовая подготовка	Бег (3 км.). м. – 16,00 мин.; д. – 19,00 мин. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.
61(9)	31 неделя		Легкая атлетика	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег по дистанции (30-60 м.).
62(10)	31 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (30-40 м.). Челночный бег 3х10м-У. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
63(11)	32 неделя		Легкая атлетика	Челночный бег 6 х 10 м. – У. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ.
64(12)	32 неделя		Легкая атлетика	СБУ. Бег 20 м. – У. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.
65(13)	33 неделя		Легкая атлетика	СБУ. Бег 30 м. – У. Развитие скоростных качеств.
66(14)	33 неделя		Легкая атлетика	СБУ. Бег 60 м. – У. Совершенствование техники метания мяча с места. Развитие скоростных качеств.
67(15)	34 неделя		Легкая атлетика	Метание мяча на дальность с 5 шагов. Специальные беговые упражнения.
68(16)	34 неделя		Легкая атлетика	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов. Специальные упражнения.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Перечень учебно-методических средств обучения
Основная и дополнительная учебная литература:

В 5-7 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией М.Я. Виленского: «Физическая культура 5-7 классы», издательство «Просвещение». В 8-9 классах рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях: «Физическая культура 8-9 классы», издательство «Просвещение». Учебник содержит знания о физической культуре, комплексы упражнений для развития физических качеств; тесты для проверки физической подготовленности.

Библиографический список литературы

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод, пособие/ Сост. Б. И. Мишин. – М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», (Настольная книга).
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений В.И. Лях. М.Я. Виленский – М.: Просвещение.
4. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы/ под ред. В.И. Ковалько.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Документ подписан электронной подписью.

Электронный адрес

Название сайта

<http://lib.sportedu.ru:>

Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре

<http://www.mifkis.ru/>:

Московский институт физической культуры и спорта

<http://www.shkola-press.ru>

Журнал «Физическая культура в школе»

<http://www.basket.ru/>

Российская федерация баскетбола

<http://www.sportgymrus.ru/>

Федерация спортивной гимнастики России

5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№	Наименование
1.	Форма баскетбольная мужская – 10 комплектов
2.	Форма баскетбольная женская – 10 комплектов
3.	Форма волейбольная женская – 10 комплектов
4.	Форма волейбольная мужская – 10 комплектов
5.	Форма футбольная – 30 комплектов
6.	Манишка тренировочная – 10 шт.
7.	Щит баскетбольный – 4 шт.
8.	Кольцо баскетбольное – 4 шт.
9.	Сетка баскетбольная – 4 шт.
10.	Табло баскетбольное – 1 шт.
11.	Доска тренерская – 1 шт.
12.	Стойка волейбольная – 2 шт.
13.	Сетка волейбольная – 2 шт.
14.	Антенна волейбольная – 2 комплекта
15.	Вышка судейская волейбольная – 1 шт.

Документ подписан электронной подписью.

16.	Табло волейбольное – 1 шт.
17.	Насос ручной для накачивания мячей – 1 шт.
18.	Насос ножной механический – 1 шт.
19.	Стойка для большого тенниса – 2 шт.
20.	Сетка для большого тенниса – 1 шт.
21.	Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.
22.	Планка для прыжков в высоту 4 м. – 2 шт.
23.	Стол для настольного тенниса – 4 шт.
24.	Ракетка для настольного тенниса – 12 шт.
25.	Шарик для настольного тенниса – 50 шт.
26.	Ракетка для бадминтона – 20 шт.
27.	«Городки» - 1 набор
28.	Мяч для метания 150 г. – 6 шт.
29.	Граната для метания 300 г. – 3 шт.
30.	Граната для метания 500 г. – 3 шт.
31.	Граната для метания 700 г. – 3 шт.
32.	Рулетка спортивная 10 м. – 2 шт.
33.	Рулетка спортивная 20 м. – 2 шт.
34.	Рулетка спортивная 50 м. – 2 шт.
35.	Секундомер электронный – 2 шт.
36.	Мат гимнастический – 11 шт.
37.	Палка гимнастическая – 25 шт.
38.	Скамейка гимнастическая 4 м. – 4 шт.
39.	Скамейка гимнастическая 3 м. – 2 шт.
40.	Стойка ограничительная – 10 шт.
41.	Обруч гимнастический пластмассовый – 25 шт.
42.	Скакалка – 40 шт.
43.	Скакалка-прыгалка пластмассовая – 20 шт.
44.	Лента гимнастическая – 10 шт.
45.	Ролик гимнастический – 3 шт.
46.	Клюшка хоккейная – 4 шт.
47.	Эспандер силовой – 1 шт.
48.	Весы напольные – 1 шт.
49.	Бита поролоновая – 2 шт.
50.	Мяч бейсбольный – 6 шт.
51.	Мяч гандбольный – 4 шт.

Документ подписан электронной подписью.

52.	Мяч футбольный – 4 шт.
53.	Мяч набивной 3 кг. (медицинбол) – 5 шт.
54.	Мяч гимнастический – 16 шт.
55.	Мяч волейбольный – 25 шт.
56.	Мяч волейбольный профессиональный – 15 шт.
57.	Мяч баскетбольный – 35 шт.
58.	Мяч баскетбольный профессиональный – 15 шт.
59.	Макивара для тхэквондо – 8 шт.
60.	Корзина металлическая для инвентаря – 4 шт.
61.	Мяч теннисный – 30 шт.
62.	Эстафетная палочка – 4 шт.
63.	Канат для перетягивания – 1 шт.
64.	Ворота футбольные 2х3 – 2 шт.
65.	Тренажер multifunctional – 1 шт.
66.	Дорожка беговая – 1 шт.
67.	Велотренажер – 2 шт.
68.	Тренажер эллипс – 1 шт.
69.	Тренажер силовой – 1 шт.
70.	Стойка-скамья для штанги – 1 шт.
71.	Штанга (с блинами) – 2 шт.
72.	Гантели (с блинами) – 4 шт.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Сертификат:

Владелец:

Издатель:

Срок действия:

Дата и время создания ЭП:

Подпись верна

0283421A0082AD8F9145506D529B2B6E34

ЧОУ "ЦНО", Пелешенко, Алла Николаевна, RU, 25 Приморский край, Находка, УЛ ОЗЕРНАЯ, ДОМ 2, ЧОУ "ЦНО", Директор, 1122500001766, 04534071734, 002508993497, peleshenko@nakhodka.vvsu.ru, 2508993497-250801001-004534071734

АО "ПФ "СКБ КОНТУР", АО "ПФ "СКБ КОНТУР", Удостоверяющий центр, улица Народной воли, строение 19А, Екатеринбург, 66 Свердловская область, RU, 006663003127, 1026605606620, ca@skbkontur.ru

Действителен с: 12.08.2021 11:30:37 UTC+10

Действителен до: 12.11.2022 11:22:14 UTC+10

Документ подписан электронной подписью.