Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения _____ Д.М. Савина Протокол № 1 от «29» августа 2022г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 2 «31» августа 2022г.	Утверждена приказом директора _____Л.В. Гришина Приказ № 306 от «31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 6 – 9 классов

на 2022-2023 учебный год

количество часов - 278

Составили: Василенко Андрей Петрович учитель физической культуры, Савина Дарья Михайловна, учитель физической культуры

п. Красноармейский 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6-9 КЛАССЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» ориентирована на учащихся 6-9 классов и разработана в соответствии с ФГОС ООО на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.;
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Красноармейской СОШ;
4. Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» 5-9 классы М.Я. Виленский, В.И. Лях. (М., Просвещение 2020г.)

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендуемых Минобрнауки РФ к использованию

- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

- Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254»:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. —М.: Просвещение, 2020;
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. —М.: Просвещение, 2019.

Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказа от 20 мая 2020 г. № 254.

Программой отводится на изучение физической культуры 278 часов, которые распределены по классам следующим образом:

6 класс – 70 часов, 2 часа в неделю;
7 класс - 70 часов, 2 часа в неделю;
8 класс - 70 часов, 2 часа в неделю;
9 класс - 68 часов, 2 часа в неделю.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При реализации содержания программы:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

Для приобретения навыков повышения уровня знаний в рабочую программу включены тесты, практические, теоретические задания, предусмотренные примерной программой («Физическая культура» М.Я. Виленский, В.И. Лях).

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий. Введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ, и другими инфекционными заболеваниями, образовательная деятельность по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего 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, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 культурой.

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;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи 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 соревнований.

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 эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

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 судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (278 часов)

6 класс
(2 ч в неделю, всего 70 ч)

1.Знания о физической культуре (1 ч).
История физической культуры.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.
Физическая культура (основные понятия) (в процессе урока).
Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.
Физическая культура человека.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Спорт. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
Оценка эффективности занятий физической культурой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.
Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

3.Физическое совершенствование (69 ч).
Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).
Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка) (24 ч).
История лёгкой атлетики.
Беговые упражнения: *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1200м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.
Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.
Метание. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 8-10 м.

Спортивные игры (33 ч).

Баскетбол.(17ч) История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.(16ч) История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (12 ч)

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.
Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.
Освоение опорных прыжков.
Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота100-110 см)
Освоение акробатических упражнений.
Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью рук.
Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Развитие координационных способностей.
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность
Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

7 класс
(2 ч в неделю, всего 70 ч)

1.Знания о физической культуре (1 ч).
История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.
Физическая культура (основные понятия)
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.
3.Физическое совершенствование (69 ч)
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка) (24 ч).
История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
Беговые упражнения:
Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.
Совершенствование- бег на результат 60м

Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.
Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.
Овладение техникой прыжка в высоту.Процесс совершенствования прыжков в высоту
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.
Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

Спортивные игры (33 ч).

Баскетбол (17ч). История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).
Освоение ловли и передачи мяча.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.
Освоение техники ведения мяча.
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.
Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.
Освоение индивидуальной техники защиты.
Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.
Совершенствование в освоенных упражнениях.
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Освоение тактики игры.
Тактика свободного нападения
Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).
Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол (16ч). История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
Освоение техники приёма и передач мяча.
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
Игра по упрощенным правилам мини- волейбола
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)
Развитие координационных способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.
Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры.
Тактика свободного нападения
Позиционное нападение с изменением позиций игроков
Совершенствование в освоенных элементах игры.
Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (12 ч)

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.
Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений
Освоение строевых упражнений.
Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.
С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.
Освоение и совершенствование висов и упоров.
Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.
Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.
Освоение опорных прыжков.
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)
Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)
Освоение акробатических упражнений.
Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.
Девочки: кувырок назад в полушпагат.
Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
Развитие координационных способностей.
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.
Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

5-7классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

8 класс
(2 ч в неделю, всего 70 ч)

1.Знания о физической культуре (1 ч).

История физической культуры

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия)
Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).
Организация самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

3.Физическое совершенствование (69 ч)
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрений.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка) (24 ч).
Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.
Совершенствование - бег на результат 60-100 м.
Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.
Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.
Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.
Спортивные игры (33 ч).
Баскетбол (17ч).
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).
Освоение ловли и передачи мяча.
Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).
Освоение техники ведения мяча.
Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты.
Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.
Совершенствование в освоенных упражнениях.
Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
Освоение тактики игры.
Дальнейшее закрепление тактики игры.
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»
Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол (16ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Освоение техники приёма и передач мяча.
Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
Игра по упрощенным правилам волейбола
Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.
Развитие координационных способностей.
Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.
Освоение техники прямого нападающего удара.
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
Освоение тактики игры.
Совершенствование в освоенных элементах игры.
Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (12 ч)

Освоение строевых упражнений.
Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.
Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.
С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами
Освоение и совершенствование висов и упоров.
Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.
Освоение опорных прыжков.
Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)
Девочки: прыжок боком с поворотом на 90^0 (конь в ширину, высота 110 см)
Освоение акробатических упражнений.
Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.
Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.
Развитие координационных способностей.
Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.
Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

9 класс
(2 ч в неделю, всего 68 ч)

1.Знания о физической культуре (1 ч).
История физической культуры
Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия)
Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
(в процессе урока).
Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Оценка эффективности занятий физической культурой.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование (67 ч)
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Легкая атлетика (18 ч).
Овладение техникой спринтерского бега.Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.Совершенствование бег на результат 60 м.
Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.
Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.
Метание мяча150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн.- до 18 м. дев. –до12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.
Кроссовая подготовка (8 ч).
Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500м.Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.
Спортивные игры (30 ч).
Баскетбол (20ч).
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол (10ч)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (11 ч)

Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см).
Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
Освоение акробатических упражнений.
Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.
Развитие координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости
Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

Тематическое планирование

6 класс

№	Тема	Количество часов	
		Авторская программа	**Рабочая программа**
1	Вводный: «Знания о физической культуре»	1 (в процессе урока)	1 (в процессе урока)
2	Легкая атлетика	13	13
3	Баскетбол	17	17
4	Волейбол	16	16
5	Гимнастика	13	13
6	Легкая атлетика	10	8
	Итого:	70	68

7 класс

№	Тема	Количество часов	
		Авторская программа	**Рабочая программа**
1	Вводный: «Знания о физической культуре»	1 (в процессе урока)	1 (в процессе урока)
2	Легкая атлетика	12	12
3	Баскетбол	17	17
4	Волейбол	16	16
5	Гимнастика	12	12
6	Легкая атлетика	12	11
	Итого:	70	69

8 класс

№	Тема	Количество часов	
		Авторская программа	**Рабочая программа**
1	Вводный: «Знания о физической культуре»	1 (в процессе урока)	1 (в процессе урока)
2	Легкая атлетика	12	12
3	Баскетбол	17	17
4	Волейбол	16	16
5	Гимнастика	12	12
6	Легкая атлетика	12	10
	Итого:	70	68

9 класс

№	Тема	Количество часов	
		Авторская программа	**Рабочая программа**
1	Вводный: «Знания о физической культуре»	1 (в процессе урока)	1 (в процессе урока)
2	Легкая атлетика	10	10
3	Кроссовая подготовка	6	6
4	Баскетбол	20	20
5	Волейбол	10	10
6	Гимнастика	11	11
7	Кроссовая подготовка	2	2
8	Легкая атлетика	8	7
	Итого:	68	67

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

6 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500 м. мин., сек	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, сек.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	14+	6	2–	16+	9	5–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега, см	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	95	85	80	105	100	95
12	Метание мяча 150гр. на дальность с разбега, м.	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега, см	340	320	270	300	280	230

7 класс.

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

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.1	8.8	9.1	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, сек.	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м)	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега, см	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места, см	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	11+	7	3–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м.	42	37	28	27	22	18

13	Прыжок в высоту с разбега, см	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.5	9.3	9.8
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин (д); 3000 м, мин (м)	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места, см	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега, см	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12+	8	4–	20+	12	7–
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа, раз	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега, см	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координа-ционные	Челночный бег 3х10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на перекладине: – на высокой (м); – на низкой (д)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 7 8 9 10	4 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 20 19 17 16

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6 классов на 2022-2023 учебный год

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа будет реализована в полном объеме за __68__ часов

№ п/п	Наименование разделов, тема урока	Дата	Тип урока	Формы контроля	Элементы содержания	Планируемые результаты, направленные на формирование УУД	Материально-техническое сопровождение, ИКТ	Всего часов	Примечание
Раздел I. «Знания о физической культуре. Физическая культура человека» (1 ч)									
1.1.1.	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. История зарождения олимпийского движения в России (СССР).	05.09	вводный	сообщение новых знаний	- правила поведения на уроке; - техника безопасности; - режим дня и его основное содержание; - утренняя гимнастика.	***Знать и соблюдать:*** - правила поведения и технику безопасности; - раскрывать понятие «режим дня»; - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики; - причины возникновения олимпийского движения в России.	ИКТ	1ч	
Раздел II. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика» (13ч)									
2.1.2.	Характеристика	07.09	вводный.	сообщение	- история легкой	- ***знать*** историю	эстафетные	1ч	

	вида спорта. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Совершенствование бега на короткие дистанции. Повторение бега с высокого старта и эстафетный бег.			новых знаний, демонстрация упражнений	атлетики; - повторение ТБ; - высокий старт; - совершенствование бега на короткие дистанции.	легкой атлетики; - ***демонстрировать*** технику легкоатлетических упражнений; - ***выявлять*** различия в основных способах беговых упражнениях; - ***осваивать*** технику выполнения беговых упражнений.	палочки, барьеры, секундомер		
2.2.3.	Бег на короткие дистанции. Совершенствование бега на короткие дистанции. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину с места, развитие физических качеств.	12.09	совершенствования.	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- что такое спринт? - для чего нужен низкий старт? - бег на короткие дистанции (спринт); - низкий старт; - - обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги»; - обучение подбора разбега с 7-9 шагов;	- ***знать*** имена выдающихся спортсменов, понятие «спринт»; - ***демонстрировать*** технику низкого старта; - бегать на короткую дистанцию; - демонстрировать технику прыжка с места; - ***осваивать***	рулетка, секундомер	1ч	

					- прыжок с 7-9 шагов разбега, приземление.	технику бега различными способами.			
2.3.4.	Бег на короткую дистанцию (бег 30м и 60м). Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину с места. Развитие выносливости.	14.09	комбинированный.	выполнение нормативов	- скоростные способности; - ускорение; - скоростной бег; - техника выполнения прыжка с места.	- ***демонстрировать*** технику беговых упражнений; - бегать 30 м на результат; - ***осваивать*** технику выполнения прыжка с места.	рулетка, секундомер.	1ч	
2.4.5.	Бег на короткую дистанцию. Совершенствование бега. Совершенствование отталкивания и приземления в прыжках в длину. Развитие выносливости.	19.09	комбинированный.	выполнение нормативов	- техника прыжка в длину с места; - понятие выносливость; - бег на длинные дистанции; - бег 60 м на результат.	- ***описывать*** технику выполнения легкоатлетических упражнений; - ***демонстрировать*** вариативное исполнение упражнений прыжка в длину с места; - бегать с максимальной скоростью 60м.	секундомер, рулетка.	1ч	
2.5.6.	Бег на короткую дистанцию. Совершенствова	21.09	учетный.	сдача нормативов	- понятие ЧСС; - распределение сил на длинной	- ***выбирать*** индивидуальный режим нагрузки,	секундомер, эстафетные палочки,	1ч	

	ние бега. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе. Контроль техники прыжков в длину с места.				дистанции; - техника выполнения прыжка в дину с места; - эстафетный бег.	контролировать ее по ЧСС; - ***демонстрировать***, вариативное выполнение прыжковых упражнений. в длину с места; - ***применять*** разученные упражнения для развития выносливости.	рулетка.		
2.6.7.	Бег на короткую дистанцию. Совершенствование бега. Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления).	26.09	совершенствование.	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- распределение сил по дистанции; - техника выполнения прыжка в дину с разбега.	- ***выбирать*** индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС; - ***демонстрировать***, вариативное выполнение прыжковых упражнений. в длину с разбега; - ***применять*** разученные упражнения для развитие выносливости.	секундомер, эстафетные палочки, рулетка, яма для прыжков в длину.	1ч	
2.7.8.	Бег 60 м на результат. Развитие	28.09	учетный.	сдача нормативов	- скоростно-силовые способности;	- ***применять*** разученные упражнения для	секундомер, эстафетные палочки,	1ч	

	скоростно-силовых способностей. Совершенствование бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления).				- равномерный темп бега; - техника выполнения прыжка в дину с разбега.	развития скоростно-силовых способностей; - бегать в равномерном темпе до 10 мин; - ***демонстрировать***, вариативное выполнение прыжковых упражнений. в длину с разбега.	рулетка, яма для прыжков в длину.		
2.8.9.	Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе (800м). Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления).	03.10	комбинированный.	выполнение нормативов	- скоростно-силовые способности; - уровень физической подготовленности; - техника выполнения прыжка в дину с разбега.	- ***применять*** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей; - ***вести*** наблюдение за динамикой своего развития; - ***демонстрировать***, вариативное выполнение прыжковых упражнений. в длину с	секундомер, рулетка, яма для прыжков в длину.	1ч	

						разбега.			
2.9.10.	Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе (800). Контроль техники прыжков в длину с разбега (техники отталкивания и приземления).	05.10	учетный.	сдача норматива	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; - контроль техники выполнения прыжка в дину с разбега.	- ***раскрывать*** значение легкоатлетических упражнений; - ***демонстрировать***, вариативное выполнение прыжковых упражнений. в длину с разбега.	секундомер, рулетка, яма для прыжков в длину.	1ч	
2.10.11.	Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе (900м). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания мяча.	10.10	совершенствование.	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- скоростно-силовые способности; - уровень физической подготовленности; - техника выполнения метания мяча.	- ***применять*** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей; - ***уметь*** правильно выполнять основные движения в метании мяча; - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат.	метровая лента, секундомер.	1ч	
2.11.12.	Совершенствование бега на длинные	12.10	комбинированный.	выполнение нормативов	- скоростно-силовые способности;	- ***применять*** разученные упражнения для	метровая лента, секундомер,	1ч	

	дистанции. Бег в равномерном темпе (900м). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания мяча.				- уровень физической подготовленности; - техника выполнения метания мяча.	развития скоростно-силовых способностей; - ***уметь*** правильно выполнять основные движения в метании мяча; - метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат.	мячи для метания		
2.12.13.	Совершенствование бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе. Прыжок в длину. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на результат.	17.10	учетный.	сдача нормативов	- оценка техники выполнения метания мяча; - скоростно-силовые способности; - уровень физической подготовленности;	- ***уметь*** применять изученные элементы выполнения метания мяча; - ***применять*** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей;		1ч	
2.13.14.	Тестирование уровня физической подготовленности. Бег 1000 м на	19.10	учетный.	сдача нормативов	- бег на результат	- оценка техники выполнения на длинные дистанции; - ***проявлять***	секундомер	1ч	

	результат. Спортивные игры.					качества силы, быстроты, координации; - ***общаться*** и взаимодействовать в игровой деятельности.			
Раздел III. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол» (17 ч)									
3.1.15.	Характеристика вида спорта. Теоретические знания. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.	24.10	вводный	сообщение новых знаний	- техника безопасности; - история баскетбола; - техника передвижения.	- ***изучать*** историю баскетбола; - ***описывать*** технику изучаемых игровых приемов и действий; - ***выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.	мячи баскетбольные, набивные мячи	1ч	
3.2.16.	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в	26.10	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- техника передвижения; - ловля и передача мяча на месте и в движении.	- ***демонстрировать*** технику передвижения; - технику ловли и передачи мяча.	мячи баскетбольные	1ч	

	движении.								
3.3.17.	Техника передвижения. Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении.	07.11	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- техника передвижения; - ловля и передача мяча на месте и в движении.	- ***демонстрировать*** технику передвижения; -технику ловли и передачи мяча.	мячи баскетбольные	1ч	
3.4.18.	Техника передвижения. Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении.	09.11	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- техника передвижения; - ловля и передача мяча на месте и в движении.	- ***демонстрировать*** технику передвижения; - технику ловли и передачи мяча.	мячи баскетбольные	1ч	
3.5.19.	Техника передвижения. Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении	14.11	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- техника передвижения; - ловля и передача мяча на месте и в движении.	- ***демонстрировать*** технику передвижения; - технику ловли и передачи мяча.	мячи баскетбольные	1ч	
3.6.20.	Техника передвижения. Ловля и передача мяча. Оценка техники стойки и передвижений игрока.	16.11	учетный.	сдача норматива	- техника передвижения; - ловля и передача мяча на месте и в движении.	- ***оценка*** техники стойки и передвижений игрока; - ловля и передача мяча на месте и в движении.	мячи баскетбольные	1ч	
3.7.21.	Ловля и передача мяча Техника ведения мяча змейкой. Совершенствование техники ведения мяча.	21.11	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- ловля и передача мяча на месте и в движении; - ведение мяча шагом и бегом по прямой, змейкой.	- ***демонстрировать*** технику ловли и передачи мяча в вариантах; - ***описывать*** технику ведения	мячи баскетбольные, фишки.	1ч	

						мяча.			
3.8.22.	Совершенствование техники ведения мяча. Броски мяча по кольцу.	23.11	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- ведение мяча ведущей и неведущей рукой; - броски мяча с места в движении.	- ***демонстрировать*** технику ведения мяча; - ***описывать*** технику бросков мяча.	мячи баскетбольные, фишки	1ч	
3.9.23.	Ведение мяча. Броски мяча по кольцу. Индивидуальная техника защиты.	28.11	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- вырывание и выбивание мяча; - броски мяча с места и в движении; - варианты ведения мяча.	- ***демонстрировать*** технику ведения в вариантах; - технику бросков мяча; - ***описывать*** технику вырывания и выбивания мяча.	мячи баскетбольные	1ч	
3.10.24.	Ведение мяча. Броски по кольцу. Учебная игра.	30.11	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- правила игры; - жесты судьи; - варианты ведения мяча.	- ***моделировать*** технику освоенных игровых приемов; - ***выполнять*** правила игры.	мячи баскетбольные	1ч	
3.11.25.	Ведение мяча. Броски. Оценка техники ведения мяча.	05.12	учетный.	сдача норматива	- броски мяча с места и в движении; - ведение мяча.	- ***оценка*** техники ведения мяча; - броски мяча с места и в движении;	мячи баскетбольные, фишки	1ч	
3.12.26.	Овладение техникой бросков мяча в движении.	07.12	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- ловля мяча двумя руками от груди; - ведение мяча;	- ***демонстрировать*** технику ловли мяча	мячи баскетбольные	1ч	

	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных качеств.				- бросок двумя руками снизу в движении; - техника ведения мяча с изменением направления.	двумя руками от груди; - технику броска мяча двумя руками снизу в движении; -***развивать*** координационные качества.			
3.13.27.	Овладение техникой бросков мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных качеств.	12.12	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- ловля мяча двумя руками от груди; - ведение мяча; - бросок двумя руками снизу в движении; - техника ведения мяча с изменением направления.	- ***демонстрировать*** технику ловли мяча двумя руками от груди; - технику броска мяча двумя руками снизу в движении; - ***развивать*** координационные качества.	мячи баскетбольные	1ч	
3.14.28.	Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Бросок двумя руками от головы в движении.	14.12	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- бросок одной рукой от плеча с места; - бросок двумя руками от головы в движении.	- ***демонстрировать*** технику броска одной рукой от плеча с места; - технику броска двумя руками от головы в движении.	мячи баскетбольные	1ч	
3.15.29.	Стойка и передвижения	19.12	комплексный.	демонстрация техники	- бросок одной рукой от плеча с	- ***демонстрирова***	мячи баскетбольные	1ч	

	игрока. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Бросок двумя руками от головы в движении.			упражнения	места; - бросок двумя руками от головы в движении.	***ть*** технику броска одной рукой от плеча с места; - технику броска двумя руками от головы в движении.			
3.16.30.	Стойка и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Бросок двумя руками от головы в движении.	21.12	учетный.	сдача норматива	- бросок одной рукой от плеча с места; - бросок двумя руками от головы в движении.	- ***оценка*** техники броска одной рукой от плеча с места; - оценка техники броска двумя руками от плеча в движении.	мячи баскетбольные	1ч	
3.17.31.	Учебная игра. Тактика игры	26.12	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- правила игры; - жесты судьи; - тактика игры (свободное нападение).	- ***понимать и выполнять*** тактические действия; - ***соблюдать*** правила игры.	мячи баскетбольные	1ч	
Раздел IV. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол» (16 ч)									
4.1.32.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Техника безопасности. История волейбола. Техника передвижения, стойки игрока.	28.12	вводный	сообщение новых знаний	- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня; - история волейбола; - правила техники	- ***знать*** какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? -историю волейбола, имена отечественных волейболистов;	мячи волейбольные, мячи набивные.	1ч	

					безопасности на уроках волейбола; - основные приемы игры.	- ***владеть*** основными приемами игры в волейбол; - техникой передвижения игрока.			
4.2.33.	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	11.01	совершенствования.	демонстрация техники упражнения	- стойки игрока; - перемещение игрока в стойке; - ходьба, бег и выполнение заданий; - передача мяча сверху.	- ***овладеть*** стойками игрока; - ***описывать*** и выполнять основные способы передвижения игрока; - ***выполнять*** специально подобранные упражнения;	мячи волейбольные, мячи набивные.	1ч	
4.3.34.	Стойки и перемещения. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Развитие силы рук.	16.01	совершенствования.	демонстрация техники упражнения	- ходьба, бег и выполнение заданий; - передача мяча сверху двумя руками; - упражнения для развития двигательной ловкости.	- ***описывать и выполнять*** основные способы передвижения; - ***осваивать*** технику передачи мяча сверху двумя руками; - ***выполнять*** самостоятельно упражнения для развития ловкости.	мячи волейбольные, набивные	1ч	

4.4.35.	Стойки и перемещения. Обучение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой. Развитие силы рук.	18.01	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- передача мяча сверху двумя руками над собой; - упражнения для развития силы рук.	- ***выполнять*** стойки и перемещения в разных сочетаниях; - ***осваивать*** технику передачи мяча сверху двумя руками над собой; - ***выполнять*** самостоятельно упражнения для развития силы рук.	мячи волейбольные, набивные	1ч	
4.5.36.	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча над собой. Развитие силы ног.	23.01	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- варианты передвижения игрока; - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед; - упражнения для развития силы ног.	- ***осваивать*** технику передвижения в разных сочетаниях; - технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед; - ***выполнять*** самостоятельно упражнения для развития силы ног.	мячи волейбольные	1ч	
4.6.37.	Передвижение игрока. Оценка техники	25.01	учетный.	сдача норматива	- варианты передвижения игрока;	- ***осваивать*** комбинации по технике	мячи волейбольные	1ч	

	передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища.				- оценка техники передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед; - упражнения для развития силы мышц туловища.	передвижения и владения мячом; - ***выполнять*** самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища.			
4.7.38.	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	30.01	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- прием мяча снизу двумя руками; - верхняя и нижняя прямая подача; - комбинации освоенных элементов владения мячом.	- ***осваивать*** комбинации по технике владения мячом; - ***описывать и выполнять*** нижнюю, верхнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки.	мячи волейбольные	1ч	
4.8.39.	Передвижения игрока. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	01.02	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- комбинации освоенных элементов владения мячом; - прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку; - верхняя и нижняя прямая подача.	- ***уметь*** играть в волейбол по упрощенным правилам; - ***выполнять*** правильно технические действия.	мячи волейбольные	1ч	

4.9.40.	Передвижения игрока. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	06.02	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- комбинации освоенных элементов владения мячом; - прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку; - верхняя и нижняя прямая подача.	- ***уметь*** играть в волейбол по упрощенным правилам; - ***выполнять*** правильно технические действия.	мячи волейбольные	1ч	
4.10.41	Передвижения игрока. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	08.02	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- комбинации освоенных элементов владения мячом; - прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	- ***уметь*** играть в волейбол по упрощенным правилам; - ***выполнять*** правильно технические действия; - прием мяча снизу двумя руками.	мячи волейбольные	1ч	
4.11.42	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Оценка техники	13.02	учетный.	сдача норматива	- комбинации освоенных элементов владения мячом; - оценка приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	- ***уметь*** играть в волейбол по упрощенным правилам; - ***выполнять*** правильно технические действия; - ***оценка*** техники передачи мяча	мячи волейбольные	1ч	

	приема мяча двумя руками снизу.					двумя руками снизу.			
4.12.43	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	15.02	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- комбинации освоенных элементов владения мячом; - прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку; - передача мяча сверху в парах; - совершенствование нижней прямой подачи.	- ***уметь*** играть в волейбол по упрощенным правилам; - ***выполнять*** правильно технические действия; - технику приема мяча снизу двумя руками; - ***совершенствование*** нижней прямой подачи.	мячи волейбольные	1ч	
4.13.44	Подача мяча. Совершенствование нижней прямой подачи, техники защитных действий. Игра по упрощенным правилам.	20.02	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- нижняя прямая подача; - правила игры; - техника защитных действий.	- ***описывать и выполнять*** нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки; - ***выполнять*** правила игры; - ***владеть*** терминологией.	мячи волейбольные	1ч	
4.14.45	Контроль нижней прямой подачи мяча. Игра по упрощенным правилам.	22.02	учетный.	сдача норматива	- контроль нижней прямой подачи; - правила игры.	- ***контроль*** нижней прямой подачи; - ***выполнять*** правила игры; - ***владеть*** терминологией.	мячи волейбольные	1ч	

4.15.46	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам.	27.02	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- игровые действия волейбола для развития физических качеств; - правил безопасности.	- ***выполнять*** правила игры; - ***владеть*** терминологией.	мячи волейбольные	1ч	
4.16.47	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам.	01.03	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- правила игры; - тактика игры.	- ***выполнять и объяснять*** правила игры; - ***владеть*** терминологией.	мячи волейбольные	1ч	
Раздел V. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика» (13 ч)									
5.1.48.	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	06.03	вводный	сообщение новых знаний	- история гимнастики, основные виды; - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации.	- ***выполнять*** организующие команды и приемы; - ***осваивать*** упражнения по развитию координации.	гимнастические коврики, маты, гимнастические палки, перекладина, скакалки.	1ч	
5.2.49.	Перестроение в колонну. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	13.03	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; - ОРУ на месте; - висы простые, подтягивания в висе;	- ***выполнять*** комбинацию из разученных элементов, - строевые упражнения; - перестроение из колонны по одному в колонну по	перекладина	1ч	

						четыре; -- ***осваивать*** простые висы, уметь подтягиваться на перекладине;			
5.3.50.	Перестроение в колонну. Подтягивания в висе. Наклоны на гибкость. Развитие силовых способностей.	15.03	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; - ОРУ на месте; - висы простые, подтягивания в висе; - наклоны на гибкость.	- ***выполнять*** комбинацию из разученных элементов, - строевые упражнения; - выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; - наклоны на гибкость; -- ***осваивать*** простые висы, уметь подтягиваться на перекладине.	перекладина	1ч	
5.4.51.	Перестроение в колонну. Подтягивания в висе. Наклоны на гибкость. Развитие силовых способностей. Оценка техники	27.03	учетный.	сдача норматива	- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; - ОРУ на месте; - висы простые, подтягивания в висе;	- ***выполнять*** комбинацию из разученных элементов, - строевые упражнения; - четко выполнять перестроение из	перекладина, гимнастические коврики.	1ч	

	выполнения висов.				- наклоны на гибкость.	колонны по одному в колонну по четыре; - наклоны на гибкость; - ***осваивать*** простые висы, уметь подтягиваться на перекладине;			
5.5.52.	Акробатические упражнения. Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Обучить акробатическим соединениям. ОРУ без предмета. Развитие гибкости и силы. Оценка техники наклонов на гибкость.	29.03	учетный.	сдача норматива	- перекаты вперед-назад, в сторону; - стойка на лопатках; - упражнения на гибкость.	- ***выполнять*** перекаты, стойку на лопатках; - ***использовать*** разученные упражнения для развития силы и гибкости; - ***оценка*** наклонов на гибкость.	гимнастические коврики, маты.	1ч	
5.6.53.	Акробатические упражнения. Обучение техники стойки на лопатках, кувырков. Закрепить акробатические	03.04	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись; - стойка на лопатках.	- ***демонстрировать*** варианты перекатов; - ***использовать*** разученные упражнения для развития силы и	гимнастические коврики, маты.	1ч	

	соединения. ОРУ без предмета. Развитие гибкости и силы.					гибкости; - ***оказывать*** страховку и помощь во время занятий.			
5.7.54.	Акробатические упражнения. Оценка техники стойки на лопатках, кувырков. ОРУ без предмета. Развитие гибкости и силы.	05.04	учетный.	сдача норматива	- оценка техники стойки на лопатках, кувырков.	- ***оценка*** техники выполнения кувырков, стойки на лопатках; - ***использовать*** разученные упражнения для развития силы и гибкости; - ***оказывать*** страховку и помощь во время занятий.	гимнастические коврики, маты.	1ч	
5.8.55.	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. Силовые способности.	10.04	совершенствование.	демонстрация техники упражнения	- прыжок через козла вскок в упор присев; - лазание по канату.	- ***использовать*** упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости; - технику лазания по кату; - ***описывать*** технику опорного прыжка.	гимнастические коврики, маты, канат.	1ч	
5.9.56.	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Совершенствова	12.04	комплексный.	демонстрация техники упражнения	- прыжок через козла вскок в упор присев; - лазание по	- ***использовать*** упражнения с гантелями для развития	гимнастические коврики, маты, канат.	1ч	

	ние лазанию по канату Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.				канату.	силовых качеств и гибкости; - технику лазания по кату; - ***описывать*** и демонстрировать технику опорного прыжка.			
5.10.57	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Совершенствование лазанию по канату Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	17.04	комплексный.	демонстрация техники упражнений	- прыжок через козла вскок в упор присев; - лазание по канату.	- ***использовать*** упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости; - технику лазания по кату; - ***описывать*** и демонстрировать технику опорного прыжка.	гимнастические коврики, маты, канат.	1ч	
5.11.58	ОРУ. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	19.04	учетный.	сдача норматива	- техника выполнения опорного прыжка.	- ***оценка*** техники выполнения опорного прыжка на результат.	гимнастические маты.	1ч	
5.12.59	ОРУ. Акробатические	24.04	совершенствование.	демонстрация техники	- акробатическая	- ***составлять и демонстрирова***	гимнастические коврики,	1ч	

	упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей.			упражнения	комбинация; - упражнения на гимнастической скамейке.	***ть*** простейшие комбинации; - ***использовать*** упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости.	маты, гимнастические скамейки.		
5.13.60	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей.	26.04	учетный.	сдача норматива	- акробатическая комбинация; - упражнения на гимнастической скамейке.	- ***составлять и демонстрировать*** простейшие комбинации; - ***выполнение*** упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости.	гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки.	1ч	
Раздел VI. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика» (8ч)									
6.1.61.	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах. Техника разбега и прыжка в высоту способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых	03.05	вводный	сообщение новых знаний	- история легкой атлетики; - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах; - прыжки в высоту, техника прыжка в высоту способом «перешагивание	- ***знать*** историю легкой атлетики; - ***уметь*** накладывать повязки; - ***описывать*** технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание »;	снаряд для прыжков в высоту, маты.	1ч	

	способностей.				».	- ***демонстрировать*** технику прыжка в высоту способом «перешагивание »; - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей.			
6.2.62.	Прыжковые упражнения. Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	10.05	комплексный.	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание »; - техника метания набивного мяча.	- ***демонстрировать*** прыжок в высоту способом «перешагивание » с 3-5 шагов разбега; - ***демонстрировать*** технику метания набивного мяча. малого мяча в вертикальную цель.	малые мячи 1 кг, снаряд для прыжков в высоту, маты	1ч	
6.3.63.	Прыжковые упражнения. Обучение техники разбега и прыжка в высоту способом	15.05	комплексный.	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание »; - техника	- ***уметь*** прыгать в высоту с разбега «перешагивание » с 3-5 шагов разбега на результат;	малые мячи 1 кг, снаряд для прыжков в высоту, маты.	1ч	

	перешагивания. Техника метания набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.				метания набивного мяча.	- ***демонстрировать*** технику метания набивного мяча.			
6.4.64.	Прыжковые упражнения. Оценка техники разбега и прыжка в высоту способом перешагивания.	17.05	учетный.	сдача норматива	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	- оценка техники выполнения прыжка в высоту.	снаряд для прыжков в высоту, маты.	1ч	
6.5.65.	Беговые упражнения. Совершенствование стартового разгона. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	22.05	комплексный.	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- бег на короткую дистанцию; - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние.	- ***уметь*** бегать 60 м; - знать правила соревнований по бегу; - ***моделировать*** вариативное исполнение метательных упражнений.	секундомер, эстафетные палочки, малые мячи 1 кг.	1ч	
6.6.66.	Беговые упражнения. Оценка метания малого мяча. Развитие скоростно-	24.05	учетный.	сдача норматива	- бег на короткую дистанцию; - метание малого мяча на дальность 4-5	- ***уметь*** бегать 60 м; - знать правила соревнований по бегу; - ***оценка*** метания	секундомер, эстафетные палочки, малые мячи 1 кг.	1ч	

	силовых способностей.				шагов разбега, на заданное расстояние.	малого мяча; - ***моделировать*** вариативное исполнение метательных упражнений.			
6.7.67.	Беговые упражнения. Прыжки через скакалку 1 мин. Развитие выносливости.	29.05	комплексный.	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- бег на длинную дистанцию; - прыжки через скакалку 1 мин.	- ***овладевать*** техникой длительного бега; - элементами упражнений на выносливость.	секундомер, эстафетные палочки, малые мячи 1 кг.	1ч	
6.8.68.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	31.05	комплексный.	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- бег на длинную дистанцию;	- ***уметь*** бегать в равномерном темпе; - ***научиться*** передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	секундомер, эстафетные палочки,	1ч	

Итого: 68 часов

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 7 классов на 2022-2023 учебный год

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа будет реализована в полном объеме за __69__ часов

№ п/п	Наименование разделов, тема урока	Дата	Формы текущего контроля	Элементы содержания	Виды учебной деятельности	Материально-техническое сопровождение, ИКТ	Всего часов	Прим.
Раздел I. «Знания о физической культуре. Физическая культура человека» (1 ч)								
1.1.1.	Инструктаж по ТБ. Режим дня. Физическая культура в современном обществе	02.09	Сообщение новых знаний	- правила поведения на уроке; - техника безопасности; - режим дня и его основное содержание; - утренняя гимнастика.	***Знать и соблюдать:***-правила поведения и технику безопасности; - раскрывать понятие «режим дня»; - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики; - причины возникновения олимпийского движения в России.	ИКТ	1ч	
Раздел II. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика» (12ч)								
2.1.2.	Характеристика вида спорта. Бег с высокого старта и эстафетный бег.	07.09	Сообщение новых знаний, демонстрация упражнений	- история легкой атлетики; - высокий старт; -совершенствование бега на короткие дистанции.	- ***знать*** историю легкой атлетики; - ***демонстрировать*** технику легкоатлетических упражнений; - ***выявлять*** различия	эстафетные палочки, барьеры, секундомер	1ч	

					в основных способах беговых упражнениях; - ***осваивать***технику выполнения беговых упражнений.			
2.2.3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	09.09	Выполнение нормативов	- что такое спринт? - для чего нужен низкий старт? - бег на короткие дистанции (спринт); - низкий старт. .	- ***знать*** имена выдающихся спортсменов, понятие «спринт»; - ***демонстрировать*** технику низкого старта; - бегать на короткую дистанцию; - ***осваивать*** технику бега различными способами.	секундомер	1ч	
2.3-5.4-6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	14.09 16.09 21.09	Выполнение нормативов	- прыжок в длину с 9-11 беговых шагов; - метание мяча; - скоростной бег; - техника выполнения прыжка с разбега.	- ***демонстрировать*** технику беговых упражнений; - бегать 30 м на результат; - ***осваивать*** технику выполнения прыжка с разбега.	Метровая лента	3ч	
2.6.7.	Контроль техники прыжков в длину с разбега.	23.09	Сдача нормативов	- техника выполнения прыжка в длину с разбега	- ***демонстрировать***, вариативное выполнение прыжковых упражнений. в длину с разбега.	Метровая лента	1ч	
2.7.8.	Бег на короткую и длинную дистанции. Эстафетный бег.	28.09	Выполнение нормативов, демонстраци	- распределение сил по дистанции;	- ***выбирать*** индивидуальный режим нагрузки,	секундомер, эстафетные палочки	1ч	

			я упражнений		контролируют ее по ЧСС; - ***применять*** разученные упражнения для развитие выносливости.			
2.8.9.	Бег 60 м на результат.	30.09	Сдача нормативов	- скоростно-силовые способности; - скоростной темп бега	- ***применять*** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	секундомер	1ч	
2.9-12.10-13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	05.10 07.10 12.10 14.10	Выполнение нормативов	- скоростно-силовые способности; - уровень физической подготовленности; - равномерный темп бега	- ***применять*** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей; - ***вести*** наблюдение за динамикой своего развития.	секундомер	4ч	
Раздел III. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол» (17 ч)								
3.1.14.	Характеристика вида спорта. Теоретические знания. Инструктаж по ТБ	19.10	Сообщение новых знаний	- техника безопасности; - история баскетбола; - техника передвижения.	- ***изучать*** историю баскетбола; - ***описывать*** технику изучаемых игровых приемов и действий; - ***выявлять*** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными	мячи баскетбольные, набивные мячи	1ч	

					мячами.			
3.2-4.15-17.	Передвижения игрока, повороты с мячом. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	21.10	Демонстрация техники упражнения	- техника передвижения; - ловля и передача мяча на месте и в движении.	- ***демонстрировать*** технику передвижения; - технику ловли и передачи мяча.	мячи баскетбольные	3ч	
3.5.18.	Оценка техники передвижений и поворотов игрока.	26.10	Сдача норматива	- техника передвижения и поворотов	- ***оценка*** техники передвижений и поворотов игрока на месте и в движении.	мячи баскетбольные	1ч	
3.6.19.	Ловля и передача мяча Техника ведения мяча змейкой. Совершенствование техники ведения мяча.	28.10	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- ловля и передача мяча на месте и в движении; - ведение мяча шагом и бегом по прямой, змейкой.	- ***демонстрировать*** технику ловли и передачи мяча в вариантах; - ***описывать*** технику ведения мяча.	мячи баскетбольные, фишки.	1ч	
3.7-9.20-22.	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Бросок двумя руками от головы в движении.	09.11 11.11 16.11	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- бросок одной рукой от плеча с места; - бросок двумя руками от головы в движении.	- ***демонстрировать*** технику броска одной рукой от плеча с места; - технику броска двумя руками от головы в движении.	мячи баскетбольные	3ч	
3.10.23.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места со средней дистанции.	18.11	Сдача норматива	- броски мяча с места.	- ***оценка*** техники бросков мяча с места и в движении.	мячи баскетбольные, фишки	1ч	
3.11-13.24-26.	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	23.11 25.11 30.11	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- ведение мяча; - бросок двумя руками снизу в движении; - техника ведения мяча с изменением	- ***демонстрировать*** технику ловли мяча двумя руками от груди; - технику броска мяча двумя руками	мячи баскетбольные	3ч	

				направления.	снизу в движении; -***развивать*** координационные качества.			
3.14-17.27-30.	Учебная игра. Тактика игры	02.12 07.12 09.12 14.12	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- правила игры; - жесты судьи; - тактика игры (свободное нападение).	- ***понимать и выполнять*** тактические действия; - ***соблюдать*** правила игры.	мячи баскетбольные	4ч	
Раздел IV. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол» (16ч)								
4.1.31.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. История волейбола. Инструктаж по ТБ.	16.12	Сообщение новых знаний	- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня; - история волейбола; - правила техники безопасности на уроках волейбола; - основные приемы игры.	- ***знать*** какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? -историю волейбола, имена отечественных волейболистов; - ***владеть*** основными приемами игры в волейбол; - техникой передвижения игрока.	мячи волейбольные, мячи набивные.	1ч	
4.2-5.32-35.	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками на месте.	21.12 23.12 28.12 11.01	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- стойки игрока; - перемещение игрока в стойке; - ходьба, бег и выполнение заданий; - передача мяча сверху.	- ***овладеть*** стойками игрока; - ***описывать*** и выполнять основные способы передвижения игрока; - ***выполнять***	мячи волейбольные, мячи набивные.	4ч	

					специально подобранные упражнения.			
4.6.36.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками.	13.01	Сдача норматива	- оценка техники передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	- ***осваивать*** комбинации по технике передвижения и владения мячом; - ***выполнять*** самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища.	мячи волейбольные	1ч	
4.7-10.37-40.	Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощённым правилам.	18.01 20.01 25.01 27.01	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- верхняя и нижняя прямая подача; - комбинации освоенных элементов владения мячом.	- ***осваивать*** комбинации по технике владения мячом; - ***описывать и выполнять*** нижнюю, верхнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки.	мячи волейбольные	4ч	
4.11.41	Контроль нижней прямой подачи мяча.	01.02	Сдача норматива	- контроль нижней прямой подачи	- ***контроль*** нижней прямой подачи; - ***выполнять*** правила игры; - ***владеть*** терминологией.	мячи волейбольные	1ч	
4.12-13.42-43.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	03.02 08.02	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- комбинации освоенных элементов владения мячом; - прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку;	- ***уметь*** играть в волейбол по упрощенным правилам; - ***выполнять*** правильно технические	мячи волейбольные	2ч	

				- передача мяча сверху в парах; - совершенствование нижней прямой подачи.	действия; - технику приема мяча снизу двумя руками; - ***совершенствование*** нижней прямой подачи.			
4.14.44.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу.	10.02	Сдача норматива	- оценка приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	- ***уметь*** играть в волейбол по упрощенным правилам; - ***выполнять*** правильно технические действия; - ***оценка*** техники передачи мяча двумя руками снизу.	мячи волейбольные	1ч	
4.15-16.45-46.	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам.	15.02 17.02	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- правила игры; - тактика игры.	- ***выполнять и объяснять*** правила игры; - ***владеть*** терминологией.	мячи волейбольные	2ч	
Раздел V. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика» (12ч)								
5.1.47.	Инструктаж по ТБ. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	22.02	Сообщение новых знаний	- история гимнастики, основные виды; - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации.	- ***выполнять*** организующие команды и приемы; - ***осваивать*** упражнения по развитию координации.	гимнастические коврики, маты, гимнастические палки, перекладина, скакалки.	1ч	
5.2-4.48-	ОРУ. Перестроение в колонну.	01.03 03.03	Выполнение нормативов,	- перестроение из колонны по одному	- ***выполнять*** комбинацию из	перекладина	3ч	

50.	Подтягивания в висе. Наклоны на гибкость.	10.03	демонстрация упражнений	в колонну по четыре; - ОРУ на месте; - висы простые, подтягивания в висе;	разученных элементов, - строевые упражнения; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; -- ***осваивать*** простые висы, уметь подтягиваться на перекладине.			
5.5.51.	Оценка техники выполнения висов.	15.03	Сдача норматива	- висы простые, подтягивания в висе; - наклоны на гибкость.	- ***выполнять*** комбинацию из разученных элементов, - строевые упражнения; - четко выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре; - наклоны на гибкость; - ***осваивать*** простые висы, уметь подтягиваться на перекладине.	перекладина, гимнастические коврики.	1ч	
5.6.52.	Оценка техники наклонов на гибкость.	17.03	Сдача норматива	- перекаты вперед-назад, в сторону; - стойка на лопатках; - упражнения на гибкость.	-***выполнять*** перекаты, стойку на лопатках; - ***использовать*** разученные упражнения для развития силы и гибкости;	гимнастические коврики, маты.	1ч	

					- ***оценка*** наклонов на гибкость.			
5.7.53.	Акробатические упражнения. Совершенствование техники стойки на лопатках, кувырков.	29.03	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись; - стойка на лопатках.	- ***демонстрировать*** варианты перекатов; - ***использовать*** разученные упражнения для развития силы и гибкости; - ***оказывать*** страховку и помощь во время занятий.	гимнастические коврики, маты.	1ч	
5.8.54.	Оценка техники стойки на лопатках, кувырков.	31.03	Сдача норматива	- оценка техники стойки на лопатках, кувырков.	- ***оценка*** техники выполнения кувырков, стойки на лопатках; - ***использовать*** разученные упражнения для развития силы и гибкости; - ***оказывать*** страховку и помощь во время занятий.	гимнастические коврики, маты.	1ч	
5.9-11.55-57.	ОРУ. Опорный прыжок через козла. Совершенствование лазанию по канату	05.04 07.04 12.04	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- прыжок через козла вскок в упор присев; - лазание по канату.	- ***использовать*** упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости; - технику лазания по кату; - ***описывать*** и демонстрировать технику опорного прыжка.	гимнастические коврики, маты, канат.	3ч	

5.12.58.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	14.04	Сдача норматива	- техника выполнения опорного прыжка.	-***оценка*** техники выполнения опорного прыжка на результат.	гимнастические маты.	1ч	
Раздел VI. «Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика» (11ч)								
6.1.59.	Инструктаж по ТБ. Первая помощь при травмах. Прыжковые упражнения.	19.04	Сообщение новых знаний	- история легкой атлетики; - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах; - прыжки в высоту, техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	- ***знать*** историю легкой атлетики; - ***уметь***накладывать повязки; - ***описывать*** технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»; - ***демонстрировать*** технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	снаряд для прыжков в высоту, маты.	1ч	
6.2-3.60-61.	Обучение техники разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	21.04 26.04	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание»; - техника метания набивного мяча.	- ***демонстрировать*** прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега; -***демонстрировать*** технику метания набивного мяча. малого мяча в вертикальную цель.	малые мячи 1 кг, снаряд для прыжков в высоту, маты	2 ч	
6.4.62.	Оценка техники разбега и прыжка в	28.04	Сдача норматива	- техника прыжка в высоту способом	- оценка техники выполнения прыжка	снаряд для прыжков в	1ч	

	высоту способом перешагивания.			«перешагивание».	в высоту.	высоту, маты.		
6.5.63.	Беговые упражнения. Стартовый разгон. Метание малого мяча на дальность	03.05	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- бег на короткую дистанцию; - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние.	- ***уметь*** бегать 60 м; - знать правила соревнований по бегу; - ***моделировать*** вариативное исполнение метательных упражнений.	секундомер, эстафетные палочки, малые мячи 1 кг.	1ч	
6.6.64.	Оценка метания малого мяча.	05.05	Сдача норматива	- метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние.	- ***уметь*** бегать 60 м; - знать правила соревнований по бегу; - ***оценка*** метания малого мяча; - ***моделировать*** вариативное исполнение метательных упражнений.	секундомер, эстафетные палочки, малые мячи 1 кг.	1ч	
6.7-8.65-66.	Беговые упражнения. Прыжки через скакалку 1 мин.	10.05 12.05	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	- бег на длинную дистанцию; - прыжки через скакалку 1 мин.	- ***овладевать*** техникой длительного бега; - элементами упражнений на выносливость.	секундомер, эстафетные палочки, малые мячи 1 кг.	2ч	
6.9-11.67-69	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	17.05 19.05 24.05 29.05 31.05	Выполнение нормативов	- скоростно-силовые способности; - уровень физической подготовленности; - равномерный темп бега	- ***применять*** разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей; - ***вести*** наблюдение	секундомер	5ч	

					за динамикой своего развития.			

Итого: 69 часов

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 8 классов на 2022-2023 учебный год

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа будет реализована в полном объеме за ____68____ часов

12.09	**Тип урока**	**Элементы содержания**	**Требования к уровню подготовленности обучающихся**	**Виды текущего контроля**	**Д/з**	**Дата проведения**	**Прим**
		Знания о физической культуре (1 ч)					
Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Предупреждение травматизма (1ч)	Вводный №1(1)	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. ОРУ.	*Знать:* правила поведения на уроках физической культуры. *Уметь:* оказывать первую помощь при травмах и ушибах	сообщение новых знаний	Комплекс №1	01.09	
		Легкая атлетика (12 ч)					
Бег на короткие дистанции 30, 60м. Эстафетный бег (3ч)	Совершенствования №2(1)	Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	сообщение новых знаний	Комплекс №1	05.09	
	Совершенствования №3(2)	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м)*. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	08.09	
	Совершенствования №4(3)	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	выполнение нормативов	Комплекс 1	12.09	
Прыжок в длину способом «согнув	Комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов;	выполнение нормативов,	Комплекс	15.09	

ноги». Метание мяча (мячи 150гр.) (2 ч)	№5(4)	мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	метать на дальность мяч	демонстрация упражнений	1		
	Совершенст-вования №6(5)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	19.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбиниро-ванный №7(6)	Бег *(1500м-д., 2000м-м.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	*Уметь:* пробегать дистанцию 1500 *(2000)* м	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	22.09	
	Совершенст-вования №8(7)			выполнение нормативов		26.09	
Бег по пере-сеченной ме-стности. Пре-одоление препятствий (барьеры) (5 ч)	Совершенст-вования №9(8)	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	29.09	
	Совершенст-вования №10(9)	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	03.10	
	Совершенст-вования №11(10)	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	06.10	
	Совершенст-	Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных	*Уметь:* бегать в	выполнение	Ком-	10.10	

	вования №12 (11)	препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	равномерном темпе *(20 мин)*	нормативов, демонстрация упражнений	плекс 1		
	Совершенствования №13 (12)			выполнение нормативов		13.10	
		Баскетбол (17 часов)					
Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте (4 ч)	Комбинированный №14 (1)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс № 3	17.10	
	Комбинированный №15(2)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		20.10	
	Комбинированный №16 (3)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	24.10	
	Комбинированный №17 (4)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		27.10	
Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте (4ч)	Комбинированный №18 (5)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		07.11	
	Комбинированный №19(6)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	10.11	
	Комбиниро-			выполнение		14.11	

	ванный №20(7)	рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	действия в игре	нормативов, демонстрация упражнений			
	Комбинированный №21(8)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		17.11	
Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением (4ч)	Комбинированный №22(9)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	21.11	
	Комбинированный №23(10)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	24.11	
	Комбинированный №24(11)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	28.11	
	Комбинированный №25(12)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведеие мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	01.12	
Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с	*Уметь:* играть в баскетбол по	выполнение нормативов,	Комплекс	05.12	

х4).Учебная игра (5ч)	№26(13)	сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2, 3 х 3, 4 х4)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре -	демонстрация упражнений	3		
	Комбинированный №27(14)			выполнение нормативов		08.12	
	Комбинированный №28(15)	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания *(2 х 2, 3 х 3, 4 х4)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов	Комплекс 3	12.12	
	Комбинированный №29(16)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		15.12	
	Комбинированный №30(17)		*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов	Комплекс 3	19.12	
		Волейбол (16 часов)					
Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. (4ч)	Освоение нового материала №31(1)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	22.12	
	Совершенствования №32(2)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	26.12	
	Совершенст-	Стойки и передвижения игрока.	*Уметь:* играть в	выполнение	Ком-	09.01	

	вования №33(3)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-ские действия в игре	нормативов, демонстрация упражнений	плекс 3		
	Совершенст-вования №34(4)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-ские действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	12.01	
Нижняя прямая подача, прием подачи. (4 ч)	Совершенст-вования №35(5)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-ские действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	16.01	
	Комбиниро-ванный №36(6)	Комбинации из разученных перемещений. 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. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-ские действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	19.01	
	Совершенст-вования №37(7)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		23.01	
	Совершенст-вования №38(8)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		26.01	
Прямой	Совершенст-	Комбинации из разученных	*Уметь:* играть в	выполнение	Ком-	30.01	

нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. (4ч)	вования №39(9)	перемещений. 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. Игра по упрощенным правилам	волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-ские действия в игре	нормативов, демонстрация упражнений	плекс 3		
	Совершенст-вования №40(10)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		02.02	
	Комбиниро-ванный №41(11)	Комбинации из разученных перемещений. 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. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-ские действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	06.02	
	Совершенст-вования №42(12)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-ские действия в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	09.02	
Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам (4 ч)	Совершенст-вования №43(13)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		13.02	
	Совершенст-вования №44(14)			выполнение нормативов		16.02	
	Совершенст-вования №45(15)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять техниче-	выполнение нормативов	Ком-плекс 3	20.02	
	Совершенст-вования			выполнение нормативов,		27.02	

	№46(16)	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	ские действия в игре	демонстрация упражнений			
		Гимнастика (12 часов)					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала №47(1)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	02.03	
	Совершенствования №48(2)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	06.03	
	Совершенствования №49(3)	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		выполнение нормативов, демонстрация упражнений		09.03	
	Совершенствования №50(4)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	выполнение нормативов	Комплекс 2	13.03	
	Совершенствования №51(5)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		16.03	

	Учетный №52(6)	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	выполнение нормативов	Комплекс 2	27.03	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Изучение нового материала №53(7)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	30.03	
	Совершенствования №54(8)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	03.04	
	Совершенствования №55(9)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	06.04	
	Совершенствования №56 (10)	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	выполнение нормативов, демонстрация упражнений		10.04	
Акробатика, лазание (2 ч)	Совершенствования №57(11)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых спо-	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	выполнение нормативов, демонстрация упражнений		13.04	

		собностей					
	Совершенст-вования №58(12)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых спо-собностей	*Уметь:* выполнять комбинации из разученных элементов	выполнение нормативов	Ком-плекс 2	17.04	
		Легкая атлетика (10 ч)					
Бег по пере-сеченной местности, преодоление препятствий (4 ч)	Комбиниро-ванный №59(1)	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	20.04	
	Совершенст-вования №60(2)	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	24.04	
	Совершенст-вования №61(3)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		27.04	
	Совершенст-вования №62(4)	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие вы-носливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	04.05	
Спринтерский бег, эстафетный бег (3ч)	Совершенст-вования №63(5)	Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств		выполнение нормативов	Ком-плекс 4	11.05	
	Комбиниро-	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая*	*Уметь:* бегать 60 м	выполнение	Ком-	15.05	

	ванный №64(6)	*эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	с максимальной скоростью с низкого старта	нормативов, демонстрация упражнений	плекс 4		
	Совершенст-вования №65(7)	Низкий старт *(30-40 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	*Уметь:* бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	18.05	
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (мячи 150гр.)(3 ч)	Комбиниро-ванный №66(8)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	22.05	
	Комбиниро-ванный №67-68(9-10)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	*Уметь:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	выполнение нормативов, демонстрация упражнений		25.05 29.05	

Итого: 68 часов

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 9 классов на 2022-2023 учебный год

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа будет реализована в полном объеме за __67__ часов

Тема урока	**Тип урока**	**Элементы содержания**	**Требования к уровню подготовленности обучающихся**	**Виды текущего контроля**	**Д/з**	**Дата проведения**	
		Знания о физической культуре (1 час)					
Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. Предупреждение травматизма (1ч)	Вводный №1(1)	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. ОРУ.	*Знать:* правила поведения на уроках физической культуры. *Уметь:* оказывать первую помощь при травмах и ушибах	сообщение новых знаний	Ком-плекс №1	02.09	
		Легкая атлетика (10 часов)					
Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Вводный №2(1)	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	сообщение новых знаний	Ком-плекс 1	07.09	
	Совершенствования №3(2)	Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	09.09	
	Совершенствования №4(3)	Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	*Уметь:* бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	14.09	
	Совершенствования №5(4)	Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	16.09	

	Совершенствования №6(5)	Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	21.09	
	Учетный №7(6)	Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	***Уметь:*** бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов	Ком-плекс 1	23.09	
Прыжок в длину. Метание малого мяча (2 ч)	Комплексный №8(1)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	выполнение нормативов	Ком-плекс 1	28.09	
	Комплексный №9(2)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	30.09	
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный №10(1)	Бег *(2000м-м. и 1500м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	05.10	
	Комплексный №11(2)	Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	выполнение нормативов	Ком-плекс 1	07.10	
		Кроссовая подготовка (6 часов)					
Бег по пресе-ченной мест-ности, пре-одоление препятствии (6 ч)	Комплексный №12(1)	Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 1	12.10	
	Совершенствования №13(2)	Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ.	*Уметь:* бегать в равномерном	выполнение нормативов,	Ком-плекс	14.10	

		Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	темпе *(20 мин)*	демонстрация упражнений	1		
	Совершенствования №14(3)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		19.10	
	Совершенствования №15(4)	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	21.10	
	Совершенствования №16(5)	Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 1	26.10	
	Совершенствования №17(6)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		28.10	
		Баскетбол (20 часов)					
Баскетбол (20 ч)	Изучение нового материала №18(1)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	09.11	
	Комплексный №19(2)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	11.11	
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и	*Уметь:* играть в	выполнение	Ком-	16.11	

	№20(3)	остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	нормативов, демонстрация упражнений	плекс 3		
	Комплексный №21(4)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2х2).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	18.11	
	Совершенствования №22(5)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х3).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов	Ком-плекс 3	23.11	
	Совершенствования №23(6)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		25.11	
	Совершенствования №24(7)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	30.11	
	Совершенствования №25(8)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	02.12	

	Совершенствования №26(9)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2х2).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	07.12	
	Совершенствования №27(10)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2х2).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	09.12	
	Комплексный №28(11)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(2х2).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	14.12	
	Совершенствования №29(12)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4х4).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов	Комплекс 3	16.12	
	Совершенствования №30(13)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		21.12	
	Комплексный №31(14)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(4*	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	23.12	

		х4). Учебная игра	приемы				
	Комплексный №32(15)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х2, 4 х3).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	28.12	
	Комплексный №33(16)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях *(3 х2, 4 х3).* Учебная игра	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	11.01	
	Комплексный №34(17)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	13.01	
	Комплексный №35(18)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	18.01	

	Комплексный №36(19)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	20.01	
	Комплексный №37(20)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	*Уметь:* играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	25.01	
		Волейбол (10 часов)					
Волейбол (10 ч)	Изучение нового материала №38(1)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	27.01	
	Совершенствования №39(2)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов	Комплекс 3	01.02	
	Совершенствования №40(3)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	03.02	

		способностей	технические приемы				
	Совершенствования №41(4)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	08.02	
	Комплексный №42(5)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	10.02	
	Совершенствования №43(6)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	15.02	
	Совершенствования №44(7)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 3	17.02	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача	*Уметь:* играть в	выполнение	Ком-	22.02	

	№45(8)	мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	нормативов	плекс 3		
	Совершенствования №46(9)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	01.03	
	Совершенствования №47(10)	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	*Уметь:* играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 3	03.03	
		Гимнастика (11 часов)					
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный №48(1)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	10.03	
	Комплексный №49(2)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом	*Уметь:* выполнять строе-	выполнение нормативов,	Комплекс	15.03	

		силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	вые упражнения; выполнять упражнения в висе	демонстрация упражнений	2		
	Комплексный №50(3)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	17.03	
	Комплексный №51(4)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		29.03	
	Комплексный №52(5)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		31.03	
	Учетный №53(6)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне **и** в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	*Уметь:* выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	выполнение нормативов	Комплекс 2	05.04	
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала №54(1)	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	07.04	
	Комплексный №55(2)			выполнение нормативов, демонстрация упражнений		12.04	
	Комплексный №56(3)			выполнение нормативов, демонстрация		14.04	

				упражнений			
	Комплексный №57(4)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	19.04	
	Учетный №58(5)	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	*Уметь:* выполнять комбинацию из акробатических элементов	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 2	21.04	
		Кроссовая подготовка (2 часов)					
Бег в равномерном темпе (18 мин) (2ч)	Совершенствования №59(1)	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 4	26.04	
	Совершенствования №60(2)	Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 4	28.04	
		Легкая атлетика (7 часов)					
Бег на средние дистанции (2 ч)	Вводный №61(1)	Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 4	03.05	
	Комплексный №62(2)	Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	*Уметь:* бегать на дистанцию 2000 м	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Комплекс 4	05.05	
Спринтерский бег. Эстафетный бег (4 ч)	Комплексный №63(1)	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов, демонстрация	Комплекс 4	10.05	

		Инструктаж по ТБ		упражнений			
	Комплексный №64(2)	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов	Ком-плекс 4	12.05	
	Учетный №65(3)	Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов	Ком-плекс 4	17.05	
	Учетный №66(4)	Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов	Ком-плекс 4	19.05	
Спринтерский бег. Эстафетный бег (3 ч)	Комплексный №67(1)	Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	*Уметь:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)*	выполнение нормативов, демонстрация упражнений	Ком-плекс 4	24.05	

Итого: 67 часов