

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большекабанская средняя общеобразовательная школа»
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»:
Руководитель МО


«27» августа 2018 г.

«Согласовано»:
зам.директора по УР


«27» августа 2018 г.

«Утверждено»

Директор

 Кореєв П.В.

Приказ

№45

от «27» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 - 9 классы

срок реализации 5 лет

с. Большие Кабаны

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа «Физическая культура» для учащихся основного общего образования (5-9 класс) составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст.2, ч.1, 5 ст.12, и ч.7 ст.28, ст.30, п.5 ч.3 ст.47, п.1 ч.1 ст.48);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897;
- Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом МОиН РФ № 08-1786 от 28.10.2015г. «О рабочих программах учебных предметов»;

Данная рабочая программа является частью основной образовательной программы основного общего образования Большекабанской СОШ

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 5–9 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

На изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 5-9 классах. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Его целью является создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 5–9 классов является:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы к гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 5—9 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (30 часов для 5-6 классов и 24 часа для 7 класса) приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января-марта месяца).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на

достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа;

- опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 5-9 КЛАССЫ

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

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 спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, 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;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
	Базовая часть	81	81	81	81	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока (4-8 часов)				
1.2	Баскетбол	24	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	22	22	22	22	20
2	Вариативная часть	21	21	21	21	23
2.1	Волейбол	9	9	9	9	9
2.2	Мини-футбол	3	3	3	3	
2.3	Туризм	6	6	6	6	7
2.4	Единоборства	3	3	3	3	7
	Всего:	102	102	102	102	102

Контрольно-измерительные материалы 5 класс

№	Контрольное упражнение	М-5	М-4	М-3	Д-5	Д-4	Д-3
1	Бег 60 м (сек.)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2	Бег 30 м (сек.)	5,2	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
3	Челночный бег 3x10 м	8,4	8,8	9,7	8,7	9,2	10,1

	(сек.)						
4	Бег 1500м (сек.)	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
5	Бег 1000м (сек.)	5,00	5,30	6,00	5,30	5,50	6,20
6	Бег 2000 м	9,30	10,00	10,25	11,30	12,00	12,30
7	Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
8	Прыжок в длину с места (см)	185	175	160	175	160	140
9	Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
10	Метание мяча 150 г (м)	30	25	20	20	18	13
11	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев)	6	4	2	15	10	8
12	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре (раз)	15	12	10	12	10	8
13	Лазание по канату с помощью ног (м)	5	4	3	4	3	2
14	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.10
15	Наклоны вперед из положения, стоя на полу	Касание пола пальцами рук					
16	Подъем туловища за 1 минуту (раз)	35	30	20	30	20	15
17	Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	60	50	40	70	60	50

Контрольно-измерительные материалы 6 класс

№	Контрольное упражнение.	М-5	М-4	М-3	Д-5	Д-4	Д-3
1	Бег 60 м (сек.)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
3	Бег 2000 м (мин ,сек.)	9,30	10,00	10,25	11,30	12,00	12,30
4	Бег 1000 м (мин, сек.)	4,30	4,50	5,00	4,40	5,00	6,00
5	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	270	300	280	230
6	Прыжок в высоту (см)	115	105	95	105	95	85
7	Метание мяча 150 г (м)	35	30	25	23	20	15
8	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев)	7	5	3	17	14	9
9	Бег 1500 м (мин, сек)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
10	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6,00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
11	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре	20	15	12	18	15	10
12	Наклоны вперед из положения стоя	касание пальцами рук					
13	Подъем туловища за 1 минуту	40	35	25	35	30	20
14	Прыжки на скакалке за 1 минуту	95	85	70	115	105	90
15	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,3	8,6	9,3	8,8	9,1	10,0
16	Прыжки в длину с места, см	190	180	170	180	165	150

КИМ 7 класс

№	Контрольное упражнение.	М-5	М-4	М-3	Д-5	Д-4	Д-3
1	Бег 60 м (сек.)	9,4	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
2	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Бег 2000 м (юноши); 1500 м (дев.)	10.00	10.40	11.40	7.30	8.00	8.30

	(мин ,сек.)						
4	Бег 1500 м (юноши); 1000 м (дев.) (мин, сек.)	6.40	7.00	7.35	4.30	4.55	6.00
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	330	290	240
6	Прыжок в высоту (см)	120	110	100	110	100	90
7	Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
8	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев)	8	6	4	19	15	11
9	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
10	Сгибание и разгибание рук лежа в упоре	25	20	15	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения стоя	касание пальцами рук					
12	Подъем туловища за 1 минуту	47	36	30	40	30	25
13	Прыжки на скакалке за 1 минуту	110	90	80	120	105	90
14	Челночный бег 3x10 м, сек.	8,3	8,6	9,3	8,7	9,5	10,0
15	Прыжки в длину с места, см	195	185	175	185	170	155

Контрольно-измерительные материалы 8кл

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
8	Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Содержание учебного предмета

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его

значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Общая (базовая) физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики: *Акробатика* - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке : с предметами и без предметов

Висы – Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в виси на руках..

Упражнение в равновесии – :Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки – 3 часа :*вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика: Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта Баскетбол: Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол: Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Лыжная подготовка: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

Развитие двигательных качеств

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий (типа: прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания); бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью между стоек (лицом и спиной вперед); бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков; ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны; ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; прыжки в разных направлениях с доставанием одной и двумя руками мяча, подвешенного на разной высоте; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом (разрабатываются школьниками самостоятельно); бег на месте с максимальной скоростью с опорой на руки и без опоры; бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; максимальный бег «с ходу»; бег с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки, переходящие в бег с ускорением; баскетбол и мини-футбол по упрощенным правилам.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360°; прыжки со скакалкой на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым или левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением, выполнением кувырка вперед; броски набивного мяча (1—3 кг) из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками; многоскоки через препятствия; челночный (3 x 10) бег с касанием рукой пола; бег по гимнастическим матам с максимальной скоростью; бег, переходящий в многоскоки и чередующийся с многоскоками; многоскоки, переходящие в бег; индивидуальная силовая подготовка (разрабатываются школьниками на основе учебного материала самостоятельно). Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в глубину по методу «ударной тренировки»; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку, с дополнительным отягощением и без; комплексы упражнений с набивными мячами; атлетическая гимнастика (упражнения с

локальным отягощением на мышечные группы, обеспечивающие выполнение прыжков и метаний); упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением (гантели, штанга, тренажеры); индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки (составляются школьниками самостоятельно).

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций (100—150 м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности; повторный «гладкий» бег и бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; кроссовый бег и бег по пересеченной местности; полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки, прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений; броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой с последующей его ловлей после отскока от стены (от пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча.

Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости проводится посредством разработанных комплексов, круговой тренировки, различных упражнений и подвижных игр для развития физических способностей с предметами и без них.

Упражнения и нагрузка варьируются в соответствии с целью, поставленной на каждом учебно-тренировочном занятии.

КИМ по физической культуре 9кл

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1

15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урока	Кол -во час ов	Планируемый предметный результат	Дата проведения	
				План*	Факт
I четверть					
Физическая культура как область знаний. (25 часа)					
Легкая атлетика, Бадминтон, Спортивные игры.					
1	Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1 час	История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе.		

2	История и современное развитие физической культуры	1 час	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры		
2	Развитие скоростных качеств. Бега на 30м с высокого старта и челночного бега 3*10м	1 час	Знать, правила бега на 30 метров с высокого старта. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием		
3	Организация и проведение пеших туристических походов.	1 час	Знать технику безопасности и бережного отношения к природе.		
5	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега на дистанции до 60м	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.		
6	Бадминтон. Техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
7	Совершенствование техники спринтерского и эстафетного бега на дистанции до 50м	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.		
8	Сдача норматива на короткие дистанции: 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива в беге на 60 метров.		
9	Бадминтон. Хват ракетки. Техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
10	Прыжок в длину с места, метание малого мяча на технику	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании.		
11	Совершенствование техники прыжка в длину с места, метание малого мяча	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании		
12	Бадминтон. Хват ракетки. Техника удара	1 ч	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места и метания малого мяча	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: .19выполнять лег.19коатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании		
14	Прыжок в длину с места на результат. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива по прыжкам в длину с места.		
15	Бадминтон. Техника ударов ракеткой по волану	1 ч	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		

16	Бег по пересеченной местности 1000м, СБУ	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		
17	Бег по пересеченной местности 1000м, СБУ	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		
18	Бадминтон. техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
19	Бег по пересеченной местности сдача норматива 1000м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива на 1000 м. распределять свои силы во время продолжительного бега; легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Знать правила игры по перетягиванию каната.		
20	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении	1 ч	Знать технику ведения мяча на месте и в движении		
21	Бадминтон. Техника подачи.	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
22	Баскетбол. Ведения мяча в движении. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.		
23	Баскетбол. Передача мяча с продвижением вперед в паре	1 ч	Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков		
24	Баскетбол. Передача мяча с продвижением вперед в тройках	1 ч	Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков		
25	Бадминтон. Техника подачи. Подведение итогов четверти	1 ч	Знать технику ударов ракеткой по волану, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.		
Современное представление о физической культуре.					
Гимнастика с элементами акробатики.					
26	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой и спортивными играм	1 ч	Соблюдение инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой.		
27	Физическое развитие человека.	1 час	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.		
28	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок вперед	1 час	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырок, соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		
29	Бадминтон. Техника подачи.	1 ч	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		

30	Баскетбол. Прием и передача мяча в движении	1 ч	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков		
31	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад	1 час	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		
32	Баскетбол. Ведение мяча в движении, броски мяча в кольцо с двух шагов	1 ч	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков		
33	Акробатика. Строевые упражнения Наклон вперед из положения стоя	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче тестирования наклона вперед из положения стоя. Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями		
34	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
35	Висы. Упоры. Строевые упражнения	1 час	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья		
36	Висы. Упоры Строевые упражнения. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит тестирование по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья		
37	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
38	Висы. Упоры. Строевые упражнения, Кувырок вперед и назад	1 час	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья		
39	Висы. Упоры Строевые упражнения. подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит тестирование по подтягиванию из вися на высокой перекладине у мальчиков, из вися на низкой перекладине - у девочек. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья		
40	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
41	Опорный прыжок, лазанье по гимнастической стенке упражнения в равновесии.	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.		
42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Полоса препятствий	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Желание овладеть гимнастическими упражнениями в силу их большого прикладного значения. Возможность проявления творческой инициативы при составлении акробатической комбинации, домашнего комплекса общеразвивающих упражнений.		
43	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		

44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии, полоса препятствий.	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений		
45	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков		
46	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах Спортивные единоборства	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Освоить приемы самообороны и защиты. Правила соревнований в единоборствах. Правила судейства в единоборствах.		
47	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Спортивные единоборства. Подведение итогов четверти	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Освоить приемы самообороны и защиты. Правила соревнований в единоборствах. Правила судейства в единоборствах.		
Физическая культура человека.					
Лыжная подготовка и спортивные игры.					
48	Техника безопасности по лыжной подготовке. Значение лыжной подготовки.	1 час	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.		
49	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1 час	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.		
50	Скользкий шаг без палок. Прохождение дистанции	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		
51	Скользкий шаг без палок	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		
52	Попеременный двухшажный ход	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		
53	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
54	Попеременный двухшажный ход	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		
55	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ёлочкой.	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на		

			лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		
56	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
57	Попеременный двухшажный ход.	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		
58	Попеременный двухшажныйход.	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.		
59	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
60	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
61	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
62	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
63	Подъем и спуск на склоне. Прохождение дистанции	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
64	Ходьба на лыжах любым классическим ходом 1 км.	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива в беге на лыжах на 1 км. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
65	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
66	Подъем и спуск на склоне без палок. Прохождение дистанции	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
67	Подъем и спуск на склоне без палок. Прохождение дистанции	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
68	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
69	Волейбол. Техника выполнения верхней подачи	1 час	Знать технику стойки и перемещения игрока, верхней передачи мяча.		

	мяча в парах				
70	Волейбол. Верхние и нижние передачи мяча в парах	1 час	Знать технику стойки и перемещения игрока, верхней и нижней передачи мяча.		
71	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
72	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа Волейбол. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи.		
73	Волейбол. Подача и прием мяча сверху над собой	1 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи. Прыжки через скакалку. Верхняя передача над собой.		
74	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
75	Волейбол – передачи мяча в парах на оценку.	1 час	Сдача приема и передачи мяча в парах. Верхняя передача над собой.		
76	Плавание (теоретический курс)	1 час	Правила безопасности на воде. Уметь оказывать первую помощь при утоплении		
77	Плавание (теоретический курс)	1 час	Правила безопасности на воде. Уметь оказывать первую помощь при утоплении		
78	Спортивные игры. Волейбол	1 час	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)		
79	Спортивные игры. Мини-футбол Бадминтон. Игра в бадминтон в парах. Подведение итогов четверти	1 час	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
Физическое совершенствование.					
Спортивные игры.					
80	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и спортивным. Эстафеты	1 час	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).		
81	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1 час	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.		
82	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
83	Спортивные игры. Волейбол	1 час	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		
84	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
85	Спортивные игры. Футбол	1	Играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		

		час			
86	Прыжки в высоту с трех шагов способом «Ножницы»	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.		
87	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
88	Тройной прыжок с места	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.		
89	Прыжок в длину с места. Волейбол	1 час	Знать, как проходит тестирование в прыжках в длину с места.		
90	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
91	Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег 4х9 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.		
92	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
93	Техника выполнения низкого и высокого старта	1 час	Максимально быстро выбежать по сигналу		
94	Спринтерский и эстафетный бег	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.		
95	Сдача норматива на короткие дистанции: 60 метров. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять л/а упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		
96	Метание малого мяча		Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча		
97	Кроссовая подготовка 1000м. Футбол	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		
98	Кроссовая подготовка 1000м. Волейбол	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.		

99	Бег по пересеченной местности. Бег 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит тестирование в беге на 1000 м. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием		
100	Техника метание мяча с разбега. Футбол	1 час	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча		
101	Метание мяча: сдача норматива (метание мяча на результат). Подготовка к сдаче норм ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива-метание малого мяча. Знать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча		
102	Спортивно-оздоровительный туризм	1 час	Знать технику безопасности во время похода. Уметь ориентироваться на местности.		
103	Спортивные игры. футбол	1 час	Играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).		
104	Спортивные игры. Волейбол	1 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи. Прыжки через скакалку. Верхняя передача над собой.		
105	Спортивно-оздоровительная деятельность	1 час	Гимнастика с основами акробатики, ритмическая гимнастика с элементами хореографии, спортивные игры.		

Годовой план-график учебного материала для 6 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1				2				3				4			
			четверть				четверть				Четверть				четверть			
1	Основы знаний		В процессе уроков															
2	Легкая атлетика	27	12															15
3	Спортивные игры	33		15	3						6	9						
4	Гимнастика с элементами Акробатики	18				18												
5	Лыжная подготовка	24								24								
	Всего часов	105	28				22				30				25			

Календарно-тематическое планирование в 6 классе

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения
		Легкая атлетика	12	
1	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег с ускорениями от 30 до 50 м		

2	2	Бег на результат 60м. Челночный бег.		
3	3	Бег в равномерном темпе до 15 мин		
4	4	Бег на 1200м		
5	5	Прыжки и многоскоки		
6	6	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега		
7	7	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, на дальность		
8	8	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 8-10 м		
9	9	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками		
10	10	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками		
11	11	Кросс до 15 мин		
12	12	Эстафеты, старты из различных положений		
		Спортивные игры	18	
13	1	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении, без сопротивления.		
14	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.		
15	3	Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 3.6 м		
16	4	Вырывание и выбивание мяча		
17	5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
18	6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		
19	7	Тактика свободного нападения		
20	8	Позиционное нападение (5 : 0)без изменения позиций игроков		
21	9	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания		
22	10	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.		
23	11	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения		
24	12	Передача мяча над собой. То же через сетку.		
25	13	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол.		
26	14	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки		
27	15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
28	16	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
29	17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
30	18	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		
		Гимнастика с элементами акробатики	18	
31	1	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения		
32	2	Подтягивание, поднос ног.		
33	3	Мальчики: махом одной и толчок другой подъем переворотом в упор. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь		
34	4	Мальчики: махом одной и толчок другой подъем переворотом в упор. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь		
35	5	Мальчики: махом назад соскок. Девочки: соскок с поворотом.		

36	6	Мальчики: сед ноги врозь. Девочки: размахивание изгибами.		
37	7	Мальчики из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: вис лежа, вис присев.		
38	8	Прыжок ноги врозь (козел в ширину), высота 100-110 см		
39	9	Два кувырка вперед слитно.		
40	10	Мост из положения стоя с помощью		
41	11	Акробатические упражнения.		
42	12	Лазанье по канату		
43	13	Упражнения на гимнастической стенке		
44	14	Упражнения с гимнастической скамейкой		
45	15	Прыжки со скакалкой		
46	16	Броски набивного мяча		
47	17	Акробатические упражнения		
48	18	Эстафеты и игры		
		Лыжная подготовка	24	
49	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.		
50	2	Одновременный двухшажный ход		
51	3	Одновременный двухшажный ход		
52	4	Игры на лыжах		
53	5	Игры на лыжах		
54	6	Одновременный бесшажный ход		
55	7	Одновременный бесшажный ход		
56	8	Одновременный двухшажный ход		
57	9	Одновременный двухшажный ход		
58	10	Торможение упором		
59	11	Торможение упором		
60	12	Игры на лыжах		
61	13	Игры на лыжах		
62	14	Прохождение дистанции до3,5 км		
63	15	Прохождение дистанции до3,5 км		
64	16	Подъем «елочкой»		
65	17	Подъем «елочкой»		
66	18	Торможение и поворот упором		
67	19	Торможение и поворот упором		
68	20	Игры на лыжах		
69	21	Игры на лыжах		
70	22	Прохождение дистанции до 3,5 км		
71	23	Игры на лыжах		
72	24	Прохождение дистанции до 3,5 км		
		Спортивные игры	15	
73	1	Техника безопасности на занятиях по теме Спортивные игры. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке		
74	2	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения		
75	3	Передача мяча над собой. То же через сетку.		
76	4	Игры и игровые задания на укороченных площадках. Мини-волейбол		
77	5	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки		
78	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
79	7	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
80	8	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и		

		владения мячом		
81	9	Баскетбол. . Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении		
82	10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении		
83	11	Броски одной и двумя руками на месте и в движении без сопротивления		
84	12	Вырывание и выбивание мяча		
85	13	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
86	14	Тактика свободного нападения		
87	15	Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиций игроков		
		Легкая атлетика	15	
88	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		
89	2	Челночный бег		
90	3	Бег с ускорениями от 30 до 50 м		
91	4	Бег на результат 60м		
92	5	Бег в равномерном темпе до 15 мин		
93	6	Бег на 1200м		
94	7	Прыжки и многоскоки		
95	8	Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега		
96	9	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние с расстояния 8-10 м		
97	10	Метание теннисного мяча на дальность		
98	11	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель		
99	12	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками		
100	13	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками		
102	14	Кросс до 15 мин		
103 104- 105	15	Эстафеты, старты из различных положений Повторение. Итоговый урок		

КТП 7 класс 3 часа в неделю, всего – 105 часа

№	Тема Урока	Кол – во часов	Планируемый предметный результат	Дата проведения		
				план	факт 7А	факт 7Б
I четверть (25 часов)						
Легкая атлетика, Бадминтон, Спортивные игры						
1	Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег	1 час	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием			
2	Развитие скоростных качеств. Бег на 60м с высокого старта и челночного бега 4*9 м	1 час	Знать, правила бега на 60 метров. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически			

			правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием			
3	Бадминтон. Техника ударов по волану.	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
4	Техника низкого старта	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.			
5	Передача эстафетной палочки на скорости	1 час	Знать правильную передачу эстафетной палочки на скорости, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием.			
6	Бадминтон. Техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
7	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.			
8	Сдача норматива на короткие дистанции: 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива в беге на 60 метров. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
9	Бадминтон. Хват ракетки. Техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
10	Прыжок в длину с места, метание малого мяча	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании.			
11	Прыжок в длину с места, метание малого мяча	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически правильно все действия при метании			
12	Бадминтон. Хват ракетки. Техника удара	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
13	Совершенствование техники прыжка в длину с места и метания малого мяча	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. Описывать технику метания мяча, выполнять технически			

			правильно все действия при метании			
14	прыжок в длину с места. Волейбол.	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива по прыжкам в длину с места.			
15	Бадминтон. Техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
16	Бег по пересеченной местности 1500м	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
17	Бег по пересеченной местности 2000м	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
18	Бадминтон. техника ударов ракеткой по волану	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
19	Бег по пересеченной местности-сдача норматива 2000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива на 2000 м. распределять свои силы во время продолжительного бега; легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. Знать правила игры по перетягиванию каната.			
20	Баскетбол. Ведение мяча в движении, бросок мяча в кольцо с двух шагов	1 час	Знать технику ведения мяча в движении, правильно выполнять шаги перед броском в кольцо			
21	Бадминтон. Техника подачи.	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
22	Баскетбол. Ведения мяча в движении. Тест-прыжки на скакалке за 20 сек	1 час	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.			
23	Баскетбол. Передача мяча в тройках с передвижением вперед	1 час	Знать технику передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков			
24	Игра в баскетбол		Знать правила игры в баскетбол			
25	Бадминтон. Техника подачи. Подведение итогов четверти	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.			
26	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой и спортивными играм	1 час	Какие инструкции по технике безопасности необходимо соблюдать на занятиях гимнастикой? Какую разминку нужно провести на гимнастических матах? Как выполняются акробатические упражнения: кувырок вперед, мост, стойка на лопатках			
27	Акробатика. Строевые упражнения. Висы	1 час	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила			

			поведения во время занятий физическими упражнениями			
28	Бадминтон. Техника подачи.	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
29	Баскетбол. Прием и передача мяча в движении на скорости	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении на скорости с параллельным смещением игроков			
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1 час	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями			
31	Бадминтон. Техника подачи.	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
32	Баскетбол. Броски мяча в кольцо	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков			
33	Акробатика. Строевые упражнения Наклон вперед из положения стоя	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче тестирования наклона вперед из положения стоя. Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями			
34	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
35	Упоры. Строевые упражнения	1 час	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья			
36	Висы. Упоры Строевые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 час	Знать, как проходит тестирование по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья			
37	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
38	Висы. Упоры. Строевые упражнения	1 час	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья			
39	Висы. Упоры Строевые упражнения. подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 час	Знать, как проходит тестирование по подтягиванию из вися на высокой перекладине у мальчиков, из вися на низкой перекладине - у девочек. Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья			
40	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
41	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.			

42	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Полоса препятствий	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. Желание овладеть гимнастическими упражнениями в силу их большого прикладного значения. Возможность проявления творческой инициативы при составлении акробатической комбинации, домашнего комплекса общеразвивающих упражнений.			
43	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
44	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии, полоса препятствий.	1 час	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений			
45	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении	1 час	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков			
46	Спортивные единоборства. Подведение итогов четверти	1 час	Освоить приемы самообороны и защиты. Правила соревнований в единоборствах. Правила судейства в единоборствах			
47	Техника безопасности по лыжной подготовке. Значение лыжной подготовки.	1 час	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Познакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.			
48	Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
49	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
50	Попеременно двухшажный ход	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
51	Попеременно двухшажный ход	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
52	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
53	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
54	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать			

	ёлочкой.		скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
55	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
56	Попеременный двухшажный ход.	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
57	Попеременный двухшажныйход.	1 час	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.			
58	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
59	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	2 часа	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
60	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
61	Подъем и спуск на склоне. Прохождение дистанции	1 час	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
62	Ходьба на лыжах любым классическим ходом 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива в беге на лыжах на 1 км. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
63	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
64	Подъем и спуск на склоне без палок. Прохождение дистанции	2 часа	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
65	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
66	Волейбол. Верхняя подача мяча	1 час	Знать технику стойки и перемещения игрока, верхней передачи мяча.			
67	Волейбол. Верхние и нижние передачи мяча	1 час	Знать технику стойки и перемещения игрока, верхней и нижней передачи мяча.			
68	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			

69	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа. Волейбол. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи.			
70	Волейбол. Подача и прием мяча сверху над собой	1 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи. Прыжки через скакалку. Верхняя передача над собой.			
71	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
72	Волейбол – передачи мяча в парах на оценку.	1 час	Сдача приема и передачи мяча в парах. Верхняя передача над собой.			
73	Плавание (теоретический курс). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2 часа	Правила безопасности на воде Уметь оказывать первую помощь при утоплении			
74	Спортивные игры. Волейбол	1 час	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.			
75	Спортивные игры. Мини-футбол	1 час	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).			
76	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах.	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
77	Техника безопасности на уроках. Мини-футбол	1 час	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).			
78	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
79	Мини-футбол: оценка техники выполнения ударов по воротам.	1 час	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).			
80	Спортивные игры. Волейбол	1 час	Играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).			
81	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
82	Спортивные игры. футбол	1 час	Играть в мини-футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).			
83	Прыжки в высоту с трех шагов	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.			

			Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.			
84	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
85	Тройной прыжок с места	1 час	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.			
86	прыжок в длину с места. Волейбол	1 час	Знать, как проходит тестирование в прыжках в длину с места.			
87	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
88	Спринтерский и эстафетный бег. Челночный бег 4х9 м.	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.			
89	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
90	Спринтерский и эстафетный бег	1 час	Распределять свои силы во время спринтерского бега ; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки, выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в беге в сочетании с дыханием. Правильная передача эстафетной палочки.			
91	Сдача норматива на короткие дистанции: 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять л/а упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
92	Кроссовая подготовка 1500м	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
93	Кроссовая подготовка 1500м	1 час	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.			
94	Бег по пересеченной местности. Бег 1500 м	1 час	Знать, как проходит тестирование в беге на 1500 м. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием			

95	Техника метание мяча с разбега. Футбол	1 час	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча			
96	Метание мяча: сдача норматива Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1 час	Знать, как проходит урок по сдаче норматива-метание малого мяча. Знать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча			
97 – 98	Спортивно-оздоровительный туризм	1 час	Знать технику безопасности во время похода. Уметь ориентироваться на местности.			
99	Спортивные игры. футбол	1 час	Играть в футбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).			
100- 102	Спортивные игры. Волейбол	3 час	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней подачи. Прыжки через скакалку. Верхняя передача над собой.			
103	Бадминтон. Игра в бадминтон в парах	1 час	Знать технику ударов ракеткой по волану, технику подачи, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве			
104- 105	Игра в волейбол. Подведение итогов года	2 час	Знать правила игры в волейбол			

Годовой план-график учебного материала для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1				2				3				4				
			четверть				четверть				Четверть				четверть				
1	Основы знаний		В процессе уроков																
2	Легкая атлетика	27	12																15
3	Спортивные игры Элементы единоборств	33		15	3						6	9							
					4								5						
4	Гимнастика с элементами Акробатики	18						18											
5	Лыжная подготовка	24								24									
	Всего часов	105	27					21			30							24	

Календарно-тематическое планирование в 8 классе

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол- во	Дата проведения
----------	------------	-----------------------------	------------	--------------------

			часов	
		Легкая атлетика	12	
1	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Низкий старт. Бег с ускорениями до 80 м		
2	2	Бег на результат 100м. Челночный бег.		
3	3	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики		
4	4	Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики.		
5	5	Прыжки и многоскоки		
6	6	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега		
7	7	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м девушки, юноши- до 16 м		
8	8	Метание мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние.		
9	9	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места с шага с трех шагов		
10	10	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками		
11	11	Кросс до 15 мин		
12	12	Эстафеты, старты из различных положений		
		Спортивные игры	18	
13	1	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. С пассивным сопротивлением		
14	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением		
15	3	Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 4.8 м с пассивным противодействием		
16	4	Вырывание и выбивание, перехват мяча		
17	5	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
18	6	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		
19	7	Тактика свободного нападения		
20	8	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину		
21	9	Игра по упрощенным правилам баскетбола		
22	10	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.		
23	11	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.		
24	12	Отбивание мяча кулаком через сетку		
25	13	Игра по упрощенным правилам волейбола		
26	14	Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи.		
27	15	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
28	16	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
29	17	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
30	18	. Позиционное нападение с изменением позиций игроков		
		Гимнастика с элементами акробатики	18	
31	1	Техника безопасности на занятиях по теме гимнастика с элементами акробатики Строевые упражнения		
32	2	Мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки из упора на нижней жерди		

		опускание вперед в вис присев		
33	3	Мальчики подъем махом назад в сед ноги врозь. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.		
34	4	Мальчики: подъем завесом вне. Девочки: сед боком на нижней жерди соскок		
35	5	Мальчики: передвижение в висе. Девочки: размахивание изгибами.		
36	6	Мальчики из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: вис лежа, вис присев.		
37	7	Комбинации из изученных элементов		
38	8	Мальчики прыжок согнув ноги, козел в длину высота 105-110см. Девочки прыжок с поворотом на 90 град (конь в ширину высота 110 см)		
39	9	Мальчики стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад		
40	10	Мальчики кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене		
41	11	Акробатические упражнения.		
42	12	Лазанье по канату		
43	13	Упражнения на гимнастической стенке.		
44	14	Упражнения на гимнастической скамейке		
45	15	Прыжки со скакалкой		
46	16	Броски набивного мяча		
47	17	Акробатические упражнения		
48	18	Акробатические упражнения		
		Лыжная подготовка	24	
49	1	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор лыжного снаряжения.		
50	2	Одновременный одношажный ход		
51	3	Одновременный одношажный ход		
52	4	Коньковый ход		
53	5	Коньковый ход		
54	6	Попеременный двухшажный ход		
55	7	Попеременный двухшажный ход		
56	8	Одновременный одношажный ход		
57	9	Одновременный одношажный ход		
58	10	Одновременный двухшажный ход		
59	11	Одновременный двухшажный ход		
60	12	Торможение и поворот «шлугом»		
61	13	Поворот на месте махом		
62	14	Игры на лыжах		
63	15	Игры на лыжах		
64	16	Прохождение дистанции до 4,5 км		
65	17	Прохождение дистанции до 4,5 км		
66	18	Подъем в гору скользящим шагом		
67	19	Подъем в гору скользящим шагом		
68	20	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
69	21	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
70	22	Игры на лыжах		
71	23	Игры на лыжах		
72	24	Прохождение дистанции до 4,5 км		
		Спортивные игры	15	
73	1	Волейбол. Техника безопасности на занятиях по теме		

		спортивные игры. Стойка игрока. Перемещения в стойке.		
74	2	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.		
75	3	Отбивание мяча кулаком через сетку		
76	4	Игра по упрощенным правилам волейбола		
77	5	Нижняя прямая подача через сетку, прием подачи.		
78	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
79	7	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
80	8	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
81	9	Баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении. С пассивным сопротивлением		
82	10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. С пассивным сопротивлением		
83	11	Броски одной и двумя руками на месте и в движении расстояние до корзины 4.8 м с пассивным противодействием		
84	12	Вырывание и выбивание, перехват мяча		
85	13	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		
86	14	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		
87	15	Тактика свободного нападения		
		Легкая атлетика	15	
88	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега		
89	2	Низкий старт. Бег с ускорениями до 80 м		
90	3	Бег на результат 100м.		
91	4	Челночный бег.		
92	5	Бег в равномерном темпе до 15 мин девочки, до 20 мин мальчики		
93	6	Бег на 1500м девочки, 2000м мальчики.		
94	7	Прыжки и многоскоки		
95	8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега		
96	9	Метание теннисного мяча на дальность отскока, заданное расстояние, в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м девушки, юноши- до 16 м		
97	10	Метание мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10м, заданное расстояние.		
98	11	Броски набивного мяча (2кг) двумя руками с места с шага с трех шагов		
99	12	Броски набивного мяча с четырех шагов вперед-вверх		
100	13	Ловля набивного мяча(2кг) двумя руками		
101	14	Кросс до 15 мин		
102	15	Эстафеты, старты из различных положений		
103	16	Эстафеты, старты из различных положений		
104-105	17	Итоговое повторение. Тестирование		

Годовой план-график учебного материала для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 Четверть	4 четверть

1	Основы знаний	В процессе уроков								
2	Легкая атлетика	27	12							15
3	Спортивные игры Элементы единоборств	33		15	3			6	9	
					4				5	
4	Гимнастика с элементами Акробатики	18				18				
5	Лыжная подготовка	24					24			
	Всего часов	102	27		21		30			24

КТП «Физическая культура» 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	дата план	Дата факт.
	Легкая атлетика (15ч)			
1	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма. Старты из различных исходных положений. ВФСК ГТО.	1		
2	Повторение, совершенствование высокого, низкого старта, стартовый разгон.	1		
3	Бег на короткие дистанции по нормам ВФСК (ГТО). Тест – бег на 30 м. 60 м	1		
4	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег на дистанцию 100 м.	1		
5	Эстафетный бег. Бег 4x100, 4x200м.	1		
6	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 1000 м.	1		
7	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	1		
8	Отработка бега по нормам ВФСК (ГТО). Бег на 2000 м	1		
9	Бег по пересеченной местности	1		
10	Повторение метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		
11	Совершенствование метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		
12	Отработка метание мяча по нормам ВФСК (ГТО). Тест – метание малого мяча на дальность с разбега.	1		
13	Отработка бега 3x10 м по нормам ВФСК (ГТО). Тест - челночный бег 3x10 м.	1		
14	Отработка прыжка по нормам ВФСК (ГТО). Тест – прыжок в длину с места.	1		
15	Упражнения с набивным мячом. Тест – метания набивного мяча 1 кг на дальность из положения сидя.	1		
	Спортивные игры. Баскетбол (12ч)			

16	Техника безопасности и правила баскетбола. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Эстафеты.	1		
17	Правила баскетбола. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
18	Ведение и передачи мяча в движении. Игровые задания.	1		
19	Бросок мяча в прыжке после передач в движении. Игра «10 передач».	1		
20	Подвижные игры с мячом и без мяча. Тест на координацию движений с мячом.	1		
21	Взаимодействия нападающего с защитником. Штрафной бросок. Контроль техники выполнения.	1		
22	Действия двух нападающих против одного защитника. Игровые задания.	1		
23	Броски мяча в прыжке после ведения. Учебная игра в баскетбол.	1		
24	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Тест. Контроль техники выполнения. Мини-баскетбол	1		
25	Комбинации из освоенных технических элементов. Игра 3:3, 2:3.	1		
26	Учебная игра в баскетбол, с заданиями в защите и нападении..	1		
27	Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	1		
	Гимнастика с основами акробатики (16ч)			
28	Инструктаж по технике безопасности н занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Олимпийское движение. ВФСК ГТО.	1		
29	Организация и проведение самостоятельных занятий. Строевые и акробатические упражнения.	1		
30	Самоконтроль. Перестроения в шеренгах, в колоннах. Обратное перестроение. Тест сгибание разгибания рук в упоре лежа.	1		
31	Силовые упражнения. Акробатика: равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок (дев.), стойка на голове из упора присев силой (мал.).	1		
32	Повторение и закрепление комбинации из освоенных элементов акробатики. ВФСК (ГТО) Тест подтягивание из вися (мал.) и вися лежа (дев.)	1		
33	Контроль техники освоенных элементов акробатики и последовательное выполнение 3 кувырков.	1		
34	Висы на кольцах: Висы, подъем, упор (мальчики), смешанные висы (девочки).	1		
35	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. ВФСК (ГТО) Тест на гибкость	1		
36	Повторение и закрепление освоенных упражнений на гимнастических снарядах (кольца, брусья)	1		
37	Контроль техники освоенных упражнений на гимнастических снарядах (кольцах, брусьях)	1		
38	Повторение техники лазания по канату Опорный прыжок . ВФСК (ГТО) Тест подъем туловища из положения лежа за 60сек.	1		
39	Контроль техника лазания по канату (юн.), упражнения с	1		

	обручем (дев.). Опорный прыжок (повторение техники).			
40	Опорный прыжок (приземление). Контроль техники выполнения.	1		
41	Упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Тест по прыжкам со скакалкой.	1		
42	Контроль выполнения упражнений в равновесии на гимнастическом бревне	1		
43	Полоса препятствий с элементами гимнастики.	1		
	Спортивные игры. Баскетбол. (5ч)	5		
44	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		
45	Ведение и передачи мяча в движении. Игровые задания.	1		
46	Бросок мяча в прыжке после передач в движении. Контроль техники выполнения.	1		
47	Комбинации из освоенных технических элементов. Игра 3:3, 2:3.	1		
48	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1		
	Лыжная подготовка (15ч)			
49	Инструктаж по технике безопасности и профилактике травматизма во время занятий зимними видами спорта.	1		
50	Пользование лыжными мазями. Определение работоспособности организма.	1		
51	Повторение техники ранее изученных ходов.	1		
52	Соревнования в гонке на 1 км. Применение попеременного двухшажного хода.	1		
53	Отработка техники одновременных ходов на дистанции до 2,5 км.	1		
54	Контроль выполнения техники одновременных ходов.	1		
55	Попеременный четырехшажный ход. Техника выполнения.	1		
56	Переход с попеременных ходов на одновременные. Техника выполнения.			
57	Прохождение дистанции до 3 км. Применение техники ранее изученных ходов.			
58	Игры «Гонки с выбыванием», «Гонки с преследованием».			
59	Преодоление подъема. Игра «Биатлон».	1		
60	Применение спусков и подъемов с учетом рельефа местности при прохождении дистанции до 3-4 км.			
61	Прохождение контрольной дистанции, с учетом применения ходов.			
62	Соревнования в гонке. ВФСК (ГТО) дистанция 2 км.	1		
63	Подведение итогов по лыжной подготовке. Эстафеты с преодолением препятствий.	1		
	Спортивные игры. Волейбол (17ч)			
64	Техника безопасности на занятиях. Волейбол. Правила и организация игры в волейбол. Сочетание перемещений и приемов.	1		
65	Передачи мяча в парах, тройках с перемещениями, на месте и в движении.	1		
66	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в три	1		

	касания.			
67	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1		
68	Контроль передачи мяча через сетку и в прыжке через сетку.	1		
69	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Приём мяча после подачи.			
70	Повторение, закрепление приема мяча после подачи.	1		
71	Совершенствование приема мяча после подачи. Учебная игра. приема мяча после подачи. Учебная игра.	1		
72	Контроль приема мяча после подачи.	1		
73	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игровые задания.	1		
74	Игра в три касания, прямой нападающий удар у сетки.	1		
75	Контроль техники нижней прямой подачи. Приём подачи.	1		
76	Прием мяча, отраженного сеткой.	1		
77	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1		
78	Учебно-тренировочная игра с самостоятельным судейством.	1		
79	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1		
80	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.	1		
	Легкая атлетика. (18ч)	18		
81	Инструктаж по технике безопасности Самоконтроль. Старты из различных исходных положений.			
82	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
83	Прыжок в высоту. Подбор индивидуального разбега.	1		
84	Скоростно-силовые упражнения. Контроль техники прыжка в высоту.	1		
85	Контрольный тест – прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
86	Отработка прыжка по нормам. Тест – прыжок в длину с места.	1		
87	Тест - челночный бег 3x10 м.	1		
88	Низкий старт, стартовый разгон, бег 30м.	1		
89	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м с низкого старта. Тест.	1		
90	Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину – тест.	1		
91	Эстафетный бег. Многоскоки.	1		
92	Правила проведения сеансов массажа.. Совершенствование техники бега.	1		
93	Техника метания. Кроссовая подготовка.	1		
94	Контрольное двоеборье: подтягивание из виса и виса лежа, 6-минутный бег.	1		
95	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность. Тест.	1		
96	Бег на дистанцию 2000м с учетом времени.	1		
97	Требования к туристическим походам. Обучение преодоления полосы препятствий.	1		

98	Полоса препятствий. Подведение итогов по л/а.	1		
	Спортивные игры. Футбол (4ч)			
99	Повторение технических элементов: передача, прием мяча (игра головой), остановка мяча, финты.	1		
100	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника (использование корпуса).	1		
101	Взаимодействие нападающего с защитником. Игровые задания 3:2,3:3.	1		
102	Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.	1		