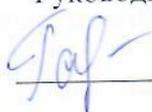


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов №184 им. М.И. Махмутова» Советского района г. Казани

Рассмотрено и принято Руководитель ШМО  /Л.А.Гаязова Протокол № 1 от «24»августа 2022г.	Согласовано Заместитель директора по УР  /Л.Р.Валиахметова от «24»августа 2022 г.	Утверждаю Директор МБОУ «Школа № 184»  /Э.М. Салахова Приказ №192 от «25»августа 2022г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре
(приложение к основной образовательной программе)

Уровень образования: основное общее образование

Разработал (и) программу: Джантиев Энвер Серверович



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7C07C59A5F8C237D37F465C26FF07CC185DEE
Владелец: Салахова Эльвира Махмутовна
Действителен с 24.01.2022 до 24.04.2023

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6—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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 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 на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а так же обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры

- владение умениями: — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м; — в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый

мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м; — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 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;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их негативных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, не антагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры

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

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 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;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом 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 и в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта

Содержание учебного предмета.

Наименование раздела	Краткое содержание	Воспитательный аспект
6 класс. Основы знаний	<p>Зарождение олимпийских игр древности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения на Руси. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в России на современном этапе. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровый образ жизни и здоровье. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий дома. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Первая помощь при травмах.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения</p>

<p>Способы двигательной деятельности.</p>	<p>Самоконтроль (субъективные и объективные показатели). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Легкая атлетика. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м. с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Гимнастика. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Ору в парах. Ору с гантелями, палками, обручами, с мячом. Прыжок ноги врозь. 2 кувырока вперед слитно, Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату, гим. лестнице</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения</p>

	<p>Прыжки со скакалкой. Упражнения на гим. скамейке и бревне.</p> <p>Баскетбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Повороты без мяча и с мячом. Остановка 2 шагами и прыжком. Ловля и передача мяча 2 руками от груди и 1 рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски мяча 1 и 2 руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие 2 игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. через сетку. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Совершенствование психомоторных способностей. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.</p> <p>Ручной мяч. Стойка игрока.</p>	<p>научных исследований, опыт проектной деятельности. Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции, опыт природоохранных дел.</p>
--	--	---

	<p>перемещения в стойке, остановка 2 шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Ловля и передача мяча 2 руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ловля катящегося мяча.</p> <p>Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.</p> <p>Броски мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча, блокирование броска.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2,3:3.</p> <p>Взаимодействие 2 игроков.</p> <p>тактика свободного нападения.</p> <p>Нападение быстрым прорывом.</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Футбол.</p> <p>Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.</p> <p>Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.</p> <p>Удары по воротам на точность попадания в цель.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов (ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам)</p> <p>Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2,3:3.</p> <p>Лыжи.</p> <p>Одновременный двухшажный и Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Подъем елочкой</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Игры на лыжах.</p> <p>Передвижения на лыжах 3.5 км.</p> <p>Плавание.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт ведения ЗОЖ и заботы о здоровье других людей.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного</p>
--	--	--

	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Ныряние ногами и головой. Повороты. Проплывание 25-50м., 100-150м. Игры на воде.</p>	<p>выражения собственной гражданской позиции; опыт природоохранных дел</p>
<p>7 класс. Основы знаний</p>	<p>Зарождение олимпийских игр древности. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения на Руси. Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в России на современном этапе. Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровый образ жизни и здоровье. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий дома. Личная гигиена. Банные процедуры. Рационально питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Первая помощь при травмах.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения</p>

<p>Способы двигательной деятельности.</p>	<p>Самоконтроль (субъективные и объективные показатели). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Легкая атлетика. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Бег в равномерном темпе до 15мин. (дев.)20мин. (мал.) Бег на 1500м. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Совершенствование прыжков в высоту. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов, в горизонтальную и вертикальную цель(1x1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м. на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2кг. двумя руками из различных и.п. стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов, вперед - вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Кросс до 15мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p>

	<p>Гимнастика. Выполнение команд (пол-оборота направо, пол-оборота налево, пол-шага, полный шаг) Ору в парах. Ору с гантелями, палками, обручами, с мячом. Прыжок согнув ноги врозь (мал.) Прыжок ноги врозь (дев.) Кувырок вперед в стойку на лопатках (мал.) Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.) Кувырок назад в полушпагат (дев.) Лазание по канату, гим. лестнице Прыжки со скакалкой. Упражнения на гим. скамейке и бревне.</p> <p>Баскетбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Повороты без мяча и с мячом. Остановка 2 шагами и прыжком. Ловля и передача мяча 2 руками от груди и 1 рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча 1 и 2 руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Взаимодействие 2 игроков. Игра по правилам мини-баскетбол.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху 2 руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи через сетку.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции, опыт природоохранных дел.</p>
--	---	--

	<p>Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменений позиций игроков. Совершенствование психомоторных способностей. Ручной мяч. Стойка игрока, перемещения в стойке, остановка 2 шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча 2 руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля катящегося мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Броски мяча сверху, снизу, сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Игра вратаря Игра по правилам. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Футбол. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам на точность попадания в цель. Комбинации из освоенных элементов (ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам) Тактика свободного нападения.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт ведения ЗОЖ и заботы о здоровье других людей.</p> <p>Создание благоприятных</p>
--	---	---

	<p>Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам.</p> <p>Льжы. Одновременный одношажный ход. подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом Игры на лыжах. Передвижения на лыжах 4 км.</p> <p>Плавание. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Нырание ногами и головой. Повороты. Проплывание 25-50м., 100-150м. Игры на воде.</p>	<p>условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт природоохранных дел</p>
<p>8 класс. Основы знаний</p>	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения</p>
<p>Способы двигательной деятельности.</p>	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>Создание благоприятных условий для</p>

	<p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</p>	<p>приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Легкая атлетика. Низкий старт до 30м. (от70 до 80м, до 70м.) Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель 1х1м. Бросок набивного мяча 2 руками из различных и.п. с места, с шага, с 2 шагов, с 3 шагов, с 4 шагов вперед-вверх.</p> <p>Гимнастика. Команда прямо, повороты в движении направо, налево. Прыжок согнув ноги (мал.) Прыжок боком с поворотом на 90гр. (дев.) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках (мал.) Мост и переворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперед и назад.</p> <p>Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Закрепление техники ведения мяча Закрепление техники бросков мяча.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности. Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел,</p>

	<p>Броски одной и двумя руками в прыжке. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействие 2-3 игроков в нападении и защите Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача, прием подачи. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Дальнейшее обучение тактике игры.</p> <p>Ручной мяч. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействие 2 игроков в защите через заслон. Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>направленных на пользу своему родному городу, стране, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции, опыт природоохранных дел.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт ведения ЗОЖ и заботы о здоровье других людей.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт природоохранных дел</p>
--	--	---

	<p>Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба.</p> <p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Совершенствование техники ударов по воротам.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Льжы.</p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</p> <p>Коньковый ход.</p> <p>Торможение и поворот плугом.</p> <p>Прохождение дистанции 4.5 км.</p> <p>Игры на лыжах.</p> <p>Плавание.</p> <p>Способы освобождения от захватов тонущего.</p> <p>Толкание и буксировка пловущего предмета.</p> <p>Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p> <p>Совершенствование навыков плавания.</p> <p>Элементы единоборства.</p> <p>Стойки и передвижения.</p> <p>Захваты рук и туловища.</p> <p>Освобождение от захватов.</p> <p>Приемы борьбы за выгодное положение.</p> <p>Борьба за предмет.</p> <p>Упражнения по овладению приемами страховки.</p>	
<p>9 класс.</p> <p>Основы знаний</p>	<p>Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.</p> <p>Психические процессы в обучении двигательным действиям.</p> <p>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких; опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания</p>

	<p>Совершенствование физических способностей.</p> <p>Адаптивная физическая культура.</p> <p>Профессионально- прикладная физическая подготовка.</p> <p>История возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Физическая культура и олимпийское движение в России.</p> <p>Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.</p>	<p>собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения</p>
Способы двигательной деятельности.	<p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;</p>
Физическое совершенствование	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.</p> <p>Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в высоту.</p> <p>Метание теннисного мяча и мяча весом 150г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние.</p> <p>Метание теннисного мяча в горизонтальную цель и вертикальную цель 1х1м.</p> <p>Бросок набивного мяча(3 и 2 кг.) 2 руками из различных и.п. с места, с 2- 4 шагов вперед-вверх.</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге,</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: трудовой опыт, опыт участия в производственной практике; опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе , дома или на улице;</p> <p>Создание благоприятных условий для</p>

	<p>перестроение из колонны по1 в колонны по2, по4 в движении. Прыжок согнув ноги (мал.) Прыжок боком (дев.) Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с 3 шагов разбега. Равновесие на 1, выпад вперед, кувырок вперед</p> <p>Баскетбол. Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Закрепление техники ведения мяча Закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3:2. Взаимодействие 2-3 игроков в нападении и защите Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах Совершенствование тактики освоенных игровых действий.</p>	<p>приобретения социально значимых дел: опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу, стране, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции, опыт природоохранных дел.</p>
--	--	--

	<p>Игра в нападении в зоне3. Игра в защите. Ручной мяч. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Совершенствование техники движений. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища Совершенствование индивидуальной техники защиты. Совершенствование тактики игры. Взаимодействие вратаря с защитником. Взаимодействие 3 игроков. Игра по упрощенным правилам. Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование тактики игры. Лыжи. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контроклона. Прохождение дистанции 5 км. Эстафета с преодолением препятствий. Плавание. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.</p>	<p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт ведения ЗОЖ и заботы о здоровье других людей.</p> <p>Создание благоприятных условий для приобретения социально значимых дел: опыт дел, направленных на пользу своему родному городу</p>
--	---	---

	<p>Совершенствование навыков плавания.</p> <p>Элементы единоборства.</p> <p>Стойки и передвижения.</p> <p>Захваты рук и туловища.</p> <p>Освобождение от захватов.</p> <p>Приемы борьбы за выгодное положение.</p> <p>Борьба за предмет.</p> <p>Упражнения по овладению приемами страховки</p>	<p>или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции; опыт природоохранных дел</p>
--	---	---

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Легкая атлетика.Инструктаж по ТБ.Высокий старт	1		
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1		
3	Бег на короткие дистанции	1		
4	Эстафетный бег	1		
5	Бег 60 метров на результат	1		
6	Высокие и низкие старты	1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	1		
9	Бег на 1000м	1		
10	Прыжок в длину с разбега	1		
11	Бег на выносливость (6мин)	1		
12	Баскетбол. Ведение мяча на месте	1		
13	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1		

14	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		
15	Остановка прыжком	1		
16	Ведение мяча с изменением скорости.	1		
17	Бросок двумя руками снизу в движении. Ведение мяча с изменением направления	1		
18	Бросок снизу в движении	1		
19	Бросок одной рукой от плеча на месте	1		
20	Нападение быстрым прорывом	1		
21	Взаимодействие двух игроков.	1		
22	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1		
23	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка	1		
24	Командная игра	1		
25	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка	1		
26	Командная игра	1		
27	Игровые задания	1		
28	Игровые задания	1		
29	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подведение итогов	1		
30	Гимнастика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.	1		
31	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.)	1		
32	Строевые упражнения	1		
33	Комбинация упражнений в висах	1		

34	Опорный прыжок ч/з козла	1		
35	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1		
36	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1		
37	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1		
38	Акробатика. Кувырок вперед	1		
39	Строевой шаг. Кувырок вперед.	1		
40	Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Промежуточная аттестация(тест)	1		
41	Стойка на лопатках.	1		
42	Комбинация из кувырков, стойки и переворотов	1		
43	Комбинация на брусках	1		
44	Комбинация на брусках	1		
45	Лазание по канату.	1		
46	Мост из п.стоя. Броски набивного мяча	1		
47	Комбинации из акробатических элементов. Прыжки через скакалку.	1		
48	Упражнения в вися и равновесии. Отжимания	1		
49	Развитие гибкости. Наклоны вперед	1		
50	Лазание по канату	1		
51	Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход. Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	1		
52	Одновременный двушажный ход	1		

53	Одновременный бесшажный ход	1		
54	Попеременный двухшажный ход	1		
55	Одновременный бесшажный ход.	1		
56	Подъёмы и спуски	1		
57	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	1		
58	Отталкивание ног в попеременном двухшажном ходе.	1		
59	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	1		
60	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	1		
61	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке.	1		
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	1		
63	Дистанция 1 км на результат.	1		
64	Волейбол. Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	1		
65	Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	1		
66	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд.	1		
67	Встречные эстафеты.	1		
68	Учебная игра	1		
69	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед	1		
70	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1		
71	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1		

72	Передача мяча сверху.	1		
73	Прием мяча снизу над собой.	1		
74	Учебная игра	1		
75	Правила счёта и выполнение подачи	1		
76	Плоский удар и перевод	1		
77	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки	1		
78	Совершенствование игровых действий	1		
79	Правила одиночной и парной игры	1		
80	Нижняя прямая подача	1		
81	Блоки	1		
82	Верхние, нижние и боковые подачи	1		
83	Плавание. Технические действия в воде. Имитационные упражнения. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1		
84	Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения.	1		
85	Технические действия в воде.	1		
86	Футбол. Удар по мячу	1		
87	Остановки мяча подошвой	1		
88	Правила игры.	1		
89	Ведение мяча по прямой.	1		
90	Ведение без сопротивления защитника	1		
91	Ведение без сопротивления защитника	1		
92	Остановка внутренней стороной стопы	1		

93	Легкая атлетика.Общая физическая подготовленность учащихся	1		
94	Тестирование уровня физподготовки	1		
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м	1		
96	Бег с максимальной скоростью (30м).	1		
97	Бег на результат (30, 60 м).	1		
98	Прыжок в длину с разбега.	1		
99	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1		
100	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания	1		
101	Метание малого мяча с места на дальность.	1		
102	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1		
103	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное	1		
104	Развитие быстроты	1		
105	Развитие быстроты	1		

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Легкая атлетика. Основы знаний. Инструктаж по охране труда и технике безопасности	1		
2	Спринтерский бег	1		
3	Челночный бег 4х9м	1		
4	Эстафетный бег. Бег на скорость - 60м	1		
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 60м .Финиширование	1		
6	Метание теннисного мяча	1		
7	Бег 500/1000м	1		
8	Прыжки в длину с разбега. Техника прыжков	1		
9	Кроссовая подготовка	1		
10	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения	1		
11	Прыжки в длину с разбега	1		
12	Метание мяча	1		
13	Преодоление полосы препятствий	1		
14	Бег на средние дистанции. 6-ти минутный бег	1		
15	Развитие выносливости.	1		
16	Баскетбол. Правила игры. Стойки баскетболиста	1		

17	Сочетание приемов. Ловля и передача мяча. Броски	1		
18	Вырывание и выбивание мяча	1		
19	Варианты ведения и сопротивления. Специальные упражнения баскетболиста	1		
20	Сочетание приемов в баскетболе.	1		
21	Технико-тактическая подготовка	1		
22	Игровые задания	1		
23	Футбол, мини-футбол. Правила игры	1		
24	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		
25	Сочетание приемов.	1		
26	Тактические действия. Комбинация в футболе	1		
27	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка бадминтониста (СФП)	1		
28	Гимнастика , акробатика, инструктаж по ТБ	1		
29	Строевые упражнения. Отжимание, махи и перемахи. Подтягивание.	1		
30	Кувырок вперед. Броски набивного мяча	1		
31	Прикладное значение гимнастики. Повороты и передвижения.	1		
32	Стойки и соскоки. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1		
33	Развитие силовых качеств. Подтягивание	1		

34	Прыжки через скакалку. Комбинации на спортивных снарядах	1		
35	Комплекс акробатических упражнений. Олимпийские игры древности.	1		
36	Развитие гибкости. Наклоны вперед	1		
37	Комплекс гимнастических упражнений. Опорные прыжки через гимнастического козла.	1		
38	Лазанье по канату. Комплекс акробатических элементов. Опорные прыжки через гимнастического козла.	1		
39	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)	1		
40	Волейбол. Стойки и передвижения игрока на площадке	1		
41	Передача мяча над собой	1		
42	Совершенствование игровых действий	1		
43	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1		
44	Правила одиночной и парной игры	1		
45	Прием мяча после подачи.	1		
46	Учебно-тренировочная игра в пионербол с элементами волейбола	1		

47	Нижняя прямая подача мяча	1		
48	Правила игры. Техника приема, подачи	1		
49	Плавание. Разновидности приемов плавания	1		
50	Разновидности приемов плавания. Дыхательная гимнастика. Кроль на груди и на спине	1		
51	Лыжная подготовка. Инструктаж по Тб.	1		
52	ОРУ на лыжах. Разновидности лыжных ходов	1		
53	Общая физическая подготовленность учащихся. Тестирование уровня физической подготовленности	1		
54	Подъем «полуелочкой»	1		
55	Основные способы передвижения на лыжах.	1		
56	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы	1		
57	Повороты переступанием	1		
58	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции 2 км	1		
59	Техника спусков и подъемов	1		
60	Прохождение дистанции 1 км – с учетом времени	1		
61	Спуск в основной стойке, подъем в гору «елочкой»	1		
62	Одновременный одношажный ход	1		
63	История развития туризма. Правила ТБ	1		

64	Техника выполнения спусков, подъемов, перемещений, поворотов, торможений	1		
65	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	1		
66	Применение изученных приемов передвижения на лыжах	1		
67	Спуски и подъемы. Старт и финиширование	1		
68	Баскетбол. Сочетание передвижений и остановок игрока	1		
69	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1		
70	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок со средней дистанции.	1		
71	Бросок со средней дистанции. ОРУ с баскетбольным мячом.	1		
72	Технические приемы. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.	1		
73	Нападение через «заслон». Учебная игра.	1		
74	ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
75	Тактические действия. Быстрый прорыв 2*1, 3*2.	1		
76	Нападение через «заслон». Учебная игра.	1		
77	Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку.	1		
78	Передача над собой во встречных колоннах.	1		
79	Технические приемы. Передача в тройках после перемещения.	1		

80	Нижняя прямая подача.	1		
81	Тактические действия. Нижняя прямая подача, прием подачи	1		
82	Комбинации из разученных перемещений	1		
83	Верхняя прямая и нижняя подача	1		
84	Технические приемы. Прием и передача. Нижняя подача. Тактика	1		
85	Тактические действия. Игровые задания. Учебная игра.	1		
86	Тактика. Позиционное нападение с изменением позиций	1		
87	Игра по упрощенным правилам	1		
88	Игра по упрощенным правилам	1		
89	Игры на внимание	1		
90	Легкая атлетика. Низкий старт 30м	1		
91	Бег на короткие дистанции	1		
92	Прыжки в длину и высоту. Правила использования л/а упражнений для развития прыгучести	1		
93	Метание малого мяча	1		
94	Челночный бег	1		
95	Метание набивного мяча	1		
96	Бег 500/1000м	1		
97	Развитие выносливости	1		
98	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	1		
99	Преодоление горизонтальных препятствий	1		

100	Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	1		
101	Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут	1		
102	Футбол. Специальные упражнения футболиста	1		
103	Технические приемы. Передвижение игрока	1		
104	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1		
105	Тактические действия. Удары, передвижения и обводка игрока.	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 100 м	1		
3	Бег на короткие дистанции	1		
4	Бег на короткие дистанции	1		
5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1		
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1		
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	1		
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1		
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
13	Броски малого мяча на точность	1		
14	Броски малого мяча на точность	1		
15	Броски малого мяча на точность	1		
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		

17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		
21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1		
22	Удары по мячу подъемом ноги	1		
23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1		
24	Удар по мячу серединой лба	1		
25	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1		
26	Футбольные упражнения с мячом	1		
27	Учебная игра футбол	1		
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1		
29	Длинный кувырок с разбега	1		
30	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1		
31	Акробатические комбинации	1		
32	Стойка на голове и руках	1		
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1		
34	Подъем переворотом на невысокой перекладине	1		
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		
37	Упражнения на брусьях	1		

38	Упражнения на брусьях	1		
39	Комбинации на брусьях	1		
40	Комбинации на брусьях	1		
41	Развитие гибкости	1		
42	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1		
43	Опорный прыжок боком с поворотом	1		
44	Опорный прыжок	1		
45	Развитие силы	1		
46	Спортивная игра «Гандбол»	1		
47	Броски и передачи в гандболе	1		
48	Спортивная игра «Гандбол»	1		
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	1		
50	Одновременный бесшажный ход	1		
51	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1		
52	Чередование лыжных ходов	1		
53	Чередование лыжных ходов	1		
54	Коньковый ход на лыжах	1		
55	Коньковый ход на лыжах	1		
56	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
57	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
58	Торможение боковым соскальзыванием	1		

59	Торможение боковым соскальзыванием	1		
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1		
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
62	Развитие выносливости	1		
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1		
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1		
65	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1		
66	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1		
67	Волейбол. Прямой нападающий удар	1		
68	Волейбол. Прямой нападающий удар	1		
69	Отбивание мяча кулаком через сетку	1		
70	Отбивание мяча кулаком через сетку	1		
71	Волейбол. Тактические действия	1		
72	Волейбол. Игра по правилам	1		
73	Волейбол. Игра по правилам	1		
74	Волейбол. Игра по правилам	1		
75	Учебная игра	1		
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1		
77	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1		

78	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1		
79	Баскетбол. Штрафные броски	1		
80	Баскетбол. Штрафные броски	1		
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1		
82	Баскетбол. Перехват мяча	1		
83	Баскетбол. Перехват мяча	1		
84	Баскетбол. Нападение и защита	1		
85	Баскетбол. Игра по правилам	1		
86	Баскетбол. Игра по правилам	1		
87	Учебная игра	1		
88	Спортивные игры	1		
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
90	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1		
92	Тестирование бега на 100 м	1		
93	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1		
95	Тестирование прыжка в длину с разбега	1		
96	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
97	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		
99	Эстафетный бег	1		

100	Эстафетный бег	1		
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1		
102	стафеты	1		

Календарно-тематическое планирование 9класс

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
2	Тестирование бега на 100 м	1		
3	Бег на короткие дистанции	1		
4	Тестирование бега на 60м.с низкого старта и челночного бега 3x10м	1		
5	Техника метания мяча на дальность с разбега	1		
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1		
7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		
8	Прыжок в длину с разбега прогнувшись ,согнувших и ножницы	1		
9	Тестирование прыжка в длину с разбега	1		
10	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
11	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
12	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
13	Броски малого мяча на точность	1		

14	Броски малого мяча на точность	1		
15	Броски малого мяча на точность	1		
16	Прыжки в высоту	1		
17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		
20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	1		
21	Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		
22	Удары по летящему мячу подъемом ноги	1		
23	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги	1		
24	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1		
25	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1		
26	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1		
27	Учебная игра футбол	1		
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1		
29	Длинный кувырок с разбега	1		
30	Акробатические комбинации	1		
31	Акробатические комбинации	1		
32	Стойка на голове и руках	1		
33	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1		
34	Подъем переворотом махом и подъем силой	1		
35	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		
36	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1		
37	Упражнения на брусьях	1		
38	Упражнения на брусьях	1		
39	Комбинации на брусьях	1		
40	Комбинации на брусьях	1		
41	Развитие гибкости	1		

42	Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги»	1		
43	Опорный прыжок боком	1		
44	Опорный прыжок	1		
45	Развитие силы	1		
46	Спортивная игра «Гандбол»	1		
47	Броски и взаимодействие игроков в гандболе	1		
48	Спортивная игра «Гандбол»	1		
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход,одновременный двухшажный ход	1		
50	Попеременный четырехшажный ход	1		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные	1		
52	Чередование лыжных ходов	1		
53	Чередование лыжных ходов	1		
54	Коньковый ход на лыжах	1		
55	Коньковый ход на лыжах	1		
56	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
57	Подъемы на склон и спуски со склона	1		
58	Торможение боковым соскальзыванием	1		
59	Торможение боковым соскальзыванием	1		
60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1		
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1		
62	Развитие выносливости	1		
63	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1		
64	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1		
65	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1		
66	Сложнокоординационные волейбольные упражнения	1		

67	Волейбол. Прямой нападающий удар	1		
68	Волейбол. Прямой нападающий удар	1		
69	блокирование	1		
70	блокирование	1		
71	Волейбол. Тактические действия	1		
72	Волейбол. Игра по правилам	1		
73	Волейбол. Игра по правилам	1		
74	Волейбол. Игра по правилам	1		
75	Учебная игра	1		
76	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1		
77	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1		
78	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1		
79	Баскетбол. Штрафные броски	1		
80	Баскетбол. Штрафные броски	1		
81	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1		
82	Баскетбол. Перехват мяча	1		
83	Баскетбол. Перехват мяча	1		
84	Баскетбол. Нападение и защита	1		
85	Баскетбол. Игра по правилам	1		
86	Баскетбол. Игра по правилам	1		
87	Учебная игра	1		
88	Спортивные игры	1		
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1		
90	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	1		
92	Тестирование бега на 100 м	1		
93	Тестирование бега на 60м. с низкого старта челночного бега 3x10 м.	1		
94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1		
95	Тестирование прыжка в длину с разбега	1		

96	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
97	Равномерный бег. Развитие выносливости	1		
98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	1		
99	Эстафетный бег	1		
100	Эстафетный бег	1		
101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка	1		
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры	1		

В данном документе
прономеровано, прошито и скреплено
печатью 38 листа
Директор школы: Э.М. Саляхова

