



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете школы

Протокол № 8 от 10.06.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

_____/О.В. Мурзина/
подпись расшифровка подписи

Приказ №252 от 10.06.2022

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
основной общеобразовательной программы
основного общего образования
(срок реализации 5 лет)**

Петрозаводск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»	3
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»	4
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	5
Содержание учебного предмета «Физическая культура»	6
6 класс	6
7 класс	8
8 класс	9
9 класс	11
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования	17
Личностные результаты	17
Метапредметные результаты	18
Предметные результаты	20
6 класс	20
7 класс	21
8 класс	22
9 класс	23
Распределение учебного времени	25
Контрольные нормативы	26
Тематическое планирование	28
6 класс (68 ч)	28
7 класс (68 ч)	36
8 класс (68 ч)	113
9 класс (68 ч)	14

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 6—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей,

которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В рамках модуля «Спорт», представлено содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.

История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной

амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика» Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных

технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А Д Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика» Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с

добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных

систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика» Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Бег с дополнительным отягощением (в

горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределяемых тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат,

выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. **Модуль «Гимнастика».** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с

отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. 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 ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышен-

ной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их

целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения ***Универсальные***

учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и

снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться

правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
- выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэро- бики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в

- Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
 - проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
 - составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
 - выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
 - выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
 - выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
 - выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 - выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;
 - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений с элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

№	Разделы программы	Количество часов при 34/35 учебных неделях			
		6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	4	4	6	6
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:	61	61	59	59
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	5	3	3
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	56	56	56	56
	Лёгкая атлетика	16	16	16	16
	Лыжная подготовка	16	12	14	14
	Гимнастика с основами акробатики	14	14	10	10
	Подвижные и спортивные игры	22	26	28	28
3.3	Прикладно–ориентированные упражнения	В процессе урока			
3.4	Упражнения общеразвивающей направленности	В процессе урока			
	Итого часов	68	68	68	68

ТАБЛИЦЫ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Контрольные нормативы для 6 класса

	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.3
2.	Бег 60 м	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
3.	Бег 1000 м	4.40	5.00	5.30	5.10	5.40	6.00
4.	Бег 1500 м.	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
5.	Прыжок в длину с места	180	165	150	165	150	135
6.	Подтягивание/ отжимания	7	5	4	17	14	9
7.	Пресс 30 сек.	24	21	19	20	17	14
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	45	35	30	50	40	35
9.	Наклон туловища вперед см	10	7	3	16	10	6
10.	Прыжок в длину с разбега	360	330	270	330	270	230
11.	Метание мяча 150 г.	36	29	21	23	18	15
12.	Бег на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
13.	Прыжок в высоту	110	100	90	100	90	80
		5	4	3	5	4	3

Контрольные нормативы для 7 класса

	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.9	5.4	5.9	5.0	5.6	6.2
2.	Бег 60 м	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3.	Бег 1000 м	4.20	4.40	5.00	4.50	5.30	5.50
4.	Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5.	Прыжок в длину с места	190	175	155	175	160	140
6.	Подтягивание/ отжимания	8	6	5	19	15	11
7.	Пресс 30 сек.	25	23	20	20	18	15
8.	Прыжки на скакалке 30 сек.	50	40	35	55	45	40
9.	Наклон туловища вперед см	9	6	3	18	11	6
10.	Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
11.	Метание мяча 150 г.	39	31	23	26	19	16
12.	Бег на лыжах 2 км	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
13.	Прыжок в высоту	115	105	95	105	95	85

Контрольные нормативы для 8 класса

	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.7	5.1	5.7	4.9	5.4	6.1
2.	Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5.	Прыжок в длину с места	195	180	165	180	170	150
6	Прыжок в высоту	125	115	100	110	100	90
7.	Подтягивание/ отжимания	9	7	6	19	15	11
8.	Поднимание туловища 30 с	26	24	21	22	20	17
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	55	45	40	60	55	45
10	Наклон туловища вперед см	11	8	4	20	13	8

11.	Прыжок в длину с разбега	410	370	310	360	310	260
12.	Метание мяча 150 г.	42	37	28	27	21	17
13.	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20	20.00	21.00	23.00

Контрольные нормативы для 9 класса

	Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	4.6	5.0	5.5	4.8	5.2	5.9
2.	Бег 60 м	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3.	Бег 1000 м	4.15	4.30	5.00	4.40	5.15	5.45
4.	Бег 2000 м.	9.20	10.10	11.00	10.30	12.00	13.00
5.	Прыжок в длину с места	210	190	180	190	170	150
6	Прыжок в высоту	130	120	110	115	105	95
7.	Подтягивание/ отжимания	10	8	7	20	15	12
8.	Поднимание туловища 30 с	27	24	21	24	21	18
9.	Прыжки на скакалке 30 сек.	60	50	40	70	60	55
10	Наклон туловища вперед см	12	9	5	20	13	8
11.	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
12.	Метание мяча 150 г.	45	40	31	28	23	18
13.	Бег на лыжах 3 км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.30	21.30

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 5-6-7 класс, под редакцией М.Я.Виленского,
Москва «Просвещение».**

Класс: 6 Год обучения: 1 Кол-во часов в неделю:2, в год: 68

Дата	Тема	№ урока	Подтема	Цель	Деятельность обучающихся
1 четверть - (16 ч.)					
	Лёгкая атлетика	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Совершенствовать технику спринтерского бега.	Повторяют основные моменты по ТБ. Отвечают на вопросы учителя; .
	Лёгкая атлетика	2	Техника высокого старта.	Повторить технику старта.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
	Лёгкая атлетика	3	Техника низкого старта.	Изучить технику низкого старта	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
	Лёгкая атлетика	4	Бег 30 метров - (КН)	Выявить динамику результатов.	Выполняют Упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно. Проводят анализ результатов.
	Лёгкая атлетика	5	Бег 800 м.	Совершенствовать технику бега. Развить выносливость.	Определяют личный темп для бега на длительной дистанции
	Лёгкая атлетика	6	Метание мяча с места	Повторить и совершенствовать технику метания малого.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.

Лёгкая атлетика	7	Метание мяча в полной координации - (КН)	Выявить динамику результатов.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно. Проводят анализ результатов
Лёгкая атлетика	8	Техника броска набивного мяча из положения сидя	Совершенствовать технику броска набивного мяча.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно
Лёгкая атлетика	9	Бросок набивного мяча - (КН)	Выявить динамику результатов.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно. Проводят анализ результатов
Лёгкая атлетика	10	Специальные беговые упражнения	Повторить и совершенствовать технику специальных беговых упражнений.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
Лёгкая атлетика	11	Техника прыжка в длину с места.	Повторить и совершенствовать технику прыжка в длину.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
Лёгкая атлетика	12	Прыжок в длину с места - (КН)	Выявить динамику результатов.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно. Проводят анализ результатов
Лёгкая атлетика	13	Прыжки на скакалке	Совершенствовать технику прыжков на скакалке. Развить координацию.	Совершенствуют технику прыжков на скакалке. Учатся работать в парах и группах.
Лёгкая атлетика	14	Легкоатлетические эстафеты	Развить физические качества и умение работать в команде	Развивают скоростно-силовые качества и умение работать в команде.
Лёгкая атлетика	15	Круговая тренировка	Развить физические качества.	Развивают основные физические качества.
Лёгкая атлетика	16	Основы знаний. Эволюция легкой атлетики	Изучить историю и развитие легкой атлетики.	Изучают историю развития легкой атлетики.
2 четверть - (14 ч.)				
Гимнасти	17(1)	Правила безопасности на уроках	Повторить технику	Слушают и отвечают на вопросы учителя.

	ка		гимнастики.	безопасности на уроках гимнастики.	
	Гимнастика	18(2)	Строевые упр. - повороты и перестроения.	Повторить строевые упражнения, совершенствовать строевую подготовку.	Выполняют команды учителя, демонстрируют умение в строевой подготовке
	Гимнастика	19 (3)	Строевые упр.- Перестроения в движении, смыкание и размыкание	Повторить строевые упражнения, совершенствовать строевую подготовку.	Выполняют команды учителя, демонстрируют умение в строевой подготовке
	Гимнастика	20 (4)	Упражнения на развитие гибкости	Развить гибкость и пластику.	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Развивают гибкость.
	Гимнастика	21 (5)	Акробатика: Кувырок вперед с группировкой	Совершенствовать элементы акробатики.	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Выполняют страховку (взаимодействия в парах).
	Гимнастика	22 (6)	Акробатика: Кувырок назад с группировкой	Изучить и совершенствовать элементы акробатики.	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Выполняют страховку (взаимодействия в парах).
	Гимнастика	23 (7)	Акробатика: Стойка на лопатках	Совершенствовать элементы акробатики.	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Выполняют страховку (взаимодействия в парах).
	Гимнастика	24 (8)	Акробатика : "Мостик"	Изучить и совершенствовать элементы акробатики.	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Выполняют страховку (взаимодействия в парах).
	Гимнастика	25(9)	Лазанье по канату	Развить силовые качества и технику лазанья.	Осваивают новые гимнастические упражнения. Отвечают на вопросы учителя, слушают объяснения, анализируют.
	Гимнастика	26 (10)	ОРУ на гимнастической стенке	Развить основные физические качества.	Осваивают новые гимнастические упражнения. Отвечают на вопросы учителя, слушают

					объяснения, анализируют.
Гимнастика	27 (11)	ОРУ со скакалкой	Развить умение работать с инвентарем.	Осваивают новые гимнастические упражнения. Отвечают на вопросы учителя, слушают объяснения, анализируют.	
Гимнастика	28(12)	ОРУ с гимнастическими палками	Развить умение работать с инвентарем.	Осваивают новые гимнастические упражнения. Отвечают на вопросы учителя, слушают объяснения, анализируют.	
Гимнастика	29(13)	ОРУ с обручем	Развить умение работать с инвентарем.	Осваивают новые гимнастические упражнения. Отвечают на вопросы учителя, слушают объяснения, анализируют..	
гимнастика	30(14)	Основы знаний. Спортивная гимнастика - Дисциплины и снаряды	Изучить дисциплины и снаряды спортивной гимнастики.	Изучают дисциплины спортивной гимнастики. Работаю в группах и парах	
3 четверть - (22 ч.)					
Лыжи	31 (1)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Повторить технику безопасности на уроках лыжной подготовки.	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях лыжной	
Лыжи	32 (2)	Способы поворота на лыжах	Повторить и совершенствовать повороты на лыжах.	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах	
Лыжи	33 (3)	Ступающий шаг	Совершенствовать ступающий шаг.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки	
Лыжи	34(4)	Попеременный двухшажный ход	Совершенствовать технику лыжного хода.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки	
Лыжи	35 (5)	Попеременный двухшажный ход	Совершенствовать технику лыжного хода.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки	
Лыжи	36 (6)	Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику лыжного хода.	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах;	

					контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки
Лыжи	37 (7)	Одновременный одношажный ход	Совершенствовать технику лыжного хода.		Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки
Лыжи	38 (8)	Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать технику лыжного хода.		Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки
Лыжи	39 (9)	Передвижение на лыжах различными способами - 1 км.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Развить выносливость.		Закрепляют и совершенствуют технику передвижения. Развивают выносливость
Лыжи	40 (10)	Подъемы в гору различными способами	Совершенствовать технику подъемов.		Изучают и совершенствуют технику подъема в гору
Лыжи	41 (11)	Торможение способом "Плуг", "Упор"	Повторить технику торможения.		Разучивают и закрепляют торможение различными способами
Лыжи	42(12)	Спуски с горы	Совершенствовать технику спусков.		Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин
Лыжи	43(13)	Спуски с горы	Совершенствовать технику спусков.		Разучивают и закрепляют спуск с пологого склона в низкой стойке;; разучивают и закрепляют технику преодоления небольших бугров и впадин
Лыжи	44 (14)	Лыжные эстафеты	Развить выносливость и умение работать в команде.		Развивают выносливость и основные физические качества
Лыжи	45 (15)	Передвижение на лыжах различными способами - 3 км.	Развить выносливость и совершенствовать технику лыжных ходов.		Развивают выносливость и основные физические качества
Лыжи	46 (16)	Основы знаний. Сочи 2014	Изучить материал по		Изучают новый материал, отвечают на вопросы

				олимпийским играм в сочи.	учителя, работают в парах
	Баскетбол	47 (17)	Техника безопасности на уроках спортивных игр	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на уроках спортивных игр
	Баскетбол	48(18)	<i>Баскетбол.</i> Стойка баскетболиста , держание мяча	Совершенствовать стойку баскетболиста.	Совершенствуют стойку баскетболиста, защитную стойку. Вспоминают основные правила игры.
	Баскетбол	49(19)	Различные передачи мяча	Закрепить и совершенствовать технику передачи мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча
	Баскетбол	50 (20)	Различные передачи мяча	Закрепить и совершенствовать технику передачи мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча
	Баскетбол	51(21)	Передачи мяча в движении	Закрепить и совершенствовать технику передачи мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча
	Баскетбол	52(22)	Ведение мяча в движении	Закрепить и совершенствовать ведение мяча.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча
4 четверть - (16 ч.)					
	Баскетбол	53 (1)	Ведение мяча с обводкой	Закрепить и совершенствовать ведение мяча.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча
	Баскетбол	54(2)	Бросок баскетбольного мяча с различных дистанций	Совершенствовать технику броска мяча в корзину по фазам и	Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;;

				в полной координации.	контролируют
	Баскетбол	55(3)	Бросок мяча в движении с трех шагов	Совершенствовать технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации.	Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют
	Баскетбол	56(4)	Атакующие действия 2 x 2	Разучить тактические действия при атакующих действиях.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;
	Баскетбол	57(5)	Защитные действия 2 x 3	Разучить тактические действия при защитных действиях.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;
	Баскетбол	58(6)	Баскетбольная комбинация	Разучить баскетбольную комбинацию, позволяющую оценить степень освоения технических элементов игры.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;
	Волейбол	59(7)	<i>Волейбол.</i> Стойка волейболиста	Повторить и закрепить стойку волейболиста.	Совершенствуют стойку волейболиста, рассматривают основные понятия "блок", "прием", "подача" и .т.д.
	Волейбол	60(8)	Передачи волейбольного мяча из-за головы и отскоком от пола	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча
	Волейбол	61(9)	Передачи мяча через сетку	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча

Волейбол	62(10)	Верхняя передача мяча	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча
Волейбол	63(11)	Нижняя передача мяча	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча
Волейбол	64(12)	Различные передачи мяча в парах, тройках	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча
Волейбол	65(13)	Нижняя прямая подача	Закрепить и совершенствовать технику подачи мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча
Волейбол	66(14)	Верхняя прямая подача	Закрепить и совершенствовать технику подачи мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча
Волейбол	67(15)	Верхняя прямая подача	Закрепить и совершенствовать технику подачи мяча.	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча
Волейбол	68(16)	Основы знаний. Правила поведения на воде	Повторить правила поведения на воде в летний период.	Изучают правила поведения на воде в летний период, просматривают презентацию , работают в группах

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 6-7 класс, под редакцией М.Я.Виленского,
Москва «Просвещение».**

Класс: 7 Год обучения: 3 Кол-во часов в неделю:2, в год: 68

Дата	Тема	№ урока	Подтема	Цель	Деятельность обучающихся
1 четверть - (16 ч.)					
	Лёгкая атлетика	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Совершенствовать технику спринтерского бега.	Повторяют основные моменты по ТБ. Отвечают на вопросы учителя; .
	Лёгкая атлетика	2	Техника высокого старта.	Повторить технику старта.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
	Лёгкая атлетика	3	Техника низкого старта.	Изучить технику низкого старта	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
	Лёгкая атлетика	4	Бег 30 метров - (КН)	Выявить динамику результатов	Выполняют Упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно. Проводят анализ результатов.
	Лёгкая атлетика	5	Бег 1000 м.	Совершенствовать технику бега. Развить выносливость	Определяют личный темп для бега на длительной дистанции
	Лёгкая атлетика	6	Метание мяча и гранаты	Повторить и совершенствовать технику метания	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
	Лёгкая атлетика	7	Метание мяча в полной координации - (КН)	Выявить динамику результатов	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно. Проводят анализ результатов
	Лёгкая атлетика	8	Техника броска набивного мяча из положения сидя	Совершенствовать технику броска набивного мяча	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно

Лёгкая атлетика	9	Бросок набивного мяча - (КН)	Выявить динамику результатов	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно. Проводят анализ результатов
Лёгкая атлетика	10	Специальные беговые упражнения	Повторить и совершенствовать технику специальных беговых упражнений	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
Лёгкая атлетика	11	Техника прыжка в длину с места.	Повторить и совершенствовать технику прыжка в длину	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно.
Лёгкая атлетика	12	Прыжок в длину с места - (КН)	Выявить динамику результатов.	Выполняют упражнения. Описывают технику выполнения и осваивают её самостоятельно. Проводят анализ результатов
Лёгкая атлетика	13	Тройной прыжок с места	Изучить технику тройного прыжка с места	Изучают технику тройного прыжка
Лёгкая атлетика	14	Легкоатлетические эстафеты	Развить физические качества и умение работать в команде	Развивают скоростно-силовые качества и умение работать в команде.
Лёгкая атлетика	15	Круговая тренировка с силовыми упражнениями	Развить физические качества.	Развивают основные физические качества.
Лёгкая атлетика	16	Основы знаний. История Российской легкой атлетики	Изучить историю развитие российской легкой атлетики	Изучают историю развития легкой атлетики. Работают с информацией.
2 четверть - (14 ч.)				
Гимнастика	17(1)	Правила безопасности на уроках гимнастики.	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики	Слушают и отвечают на вопросы учителя.
Гимнастика	18(2)	Строевые упр. - повороты и перестроения.	Повторить строевые упражнения, совершенствовать строевую подготовку	Выполняют команды учителя, демонстрируют умение в строевой подготовке
Гимнастика	19 (3)	Строевые упр.- Перестроения в	Повторить строевые	Выполняют команды учителя, демонстрируют

	ка		движении, смыкание и размыкание	упражнения, совершенствовать строевую подготовку	умение в строевой подготовке
	Гимнастика	20 (4)	Упражнения на развитие гибкости	Развить гибкость и пластику	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Развивают гибкость.
	Гимнастика	21 (5)	Акробатика: Кувырок вперед ноги скрестно	Совершенствовать элементы акробатики.	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Выполняют страховку (взаимодействия в парах).
	Гимнастика	22 (6)	Акробатика: Кувырок назад с выходом в стойку	Изучить и совершенствовать элементы акробатики.	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Выполняют страховку (взаимодействия в парах).
	Гимнастика	23 (7)	Акробатика: Стойка на голове	Изучить и совершенствовать элементы акробатики.	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Выполняют страховку (взаимодействия в парах).
	Гимнастика	24 (8)	Акробатика : " Комбинация из ранее изученных элементов	Совершенствовать элементы акробатики	Выполняют упражнения; сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Выполняют страховку (взаимодействия в парах).
	Гимнастика	25(9)	Лазанье по канату различными способами	Развить силовые качества и технику лазанья	Осваивают новые гимнастические упражнения. Отвечают на вопросы учителя, слушают объяснения, анализируют.
	Гимнастика	26 (10)	Опорный прыжок ноги врозь	Освоить технику опорного прыжка	Осваивают технику опорного прыжка. Выполняют страховку.
	Гимнастика	27 (11)	ОРУ со скакалкой	Развить умение работать с инвентарем	Осваивают новые гимнастические упражнения. Отвечают на вопросы учителя, слушают объяснения, анализируют.
	Гимнастика	28(12)	Силовой комплекс	Развить силовые качества	Осваивают новые упражнения. Развивают силовые качества.
	Гимнастика	29(13)	ОРУ в парах с гимнастическим инвентарем	Развить умение работать с инвентарем	Осваивают новые гимнастические упражнения. Отвечают на вопросы учителя, слушают

				и работать в парах	объяснения, анализируют..
гимнастика	30(14)	Основы знаний. Спортивная гимнастика - Судейство в спортивной гимнастике	Изучить основные моменты и нюансы судейства в спортивной гимнастике	Анализируют информацию, обсуждают , дискутируют	
3 четверть - (22 ч.)					
Лыжи	31 (1)	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Повторить технику безопасности на уроках лыжной подготовки	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на занятиях лыжной	
Лыжи	32 (2)	Способы поворота на лыжах	Повторить и совершенствовать повороты на лыжах	Закрепляют и совершенствуют технику поворота на лыжах	
Лыжи	33 (3)	Ступающий шаг	Совершенствовать ступающий шаг	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки	
Лыжи	34(4)	Попеременный двухшажный ход	Совершенствовать технику лыжного хода	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки	
Лыжи	35 (5)	Попеременный двухшажный ход	Совершенствовать технику лыжного хода	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки	
Лыжи	36 (6)	Одновременный двухшажный коньковый ход	Совершенствовать технику лыжного хода	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки	
Лыжи	37 (7)	Одновременный одношажный коньковый ход	Совершенствовать технику лыжного хода	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки	
Лыжи	38 (8)	Одновременный бесшажный ход	Совершенствовать	Закрепляют и совершенствуют технику	

				технику лыжного хода	передвижения на лыжах; контролируют технику выполнения передвижения выявляют возможные ошибки
Лыжи	39 (9)	Передвижение на лыжах различными способами - 3 км.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Развить выносливость	Закрепляют и совершенствуют технику передвижения . Развивают выносливость	
Лыжи	40 (10)	Подъемы в гору различными способами	Совершенствовать технику подъемов	Изучают и совершенствуют технику подъема в гору	
Лыжи	41 (11)	Торможение способом " Плуг", "Упор"	Повторить технику торможения	Разучивают и закрепляют торможение различными способами	
Лыжи	42(12)	Основы знаний. Биатлон.	Изучить материал по теме "Биатлон"	Изучают новый материал, отвечают на вопросы учителя, работают в парах	
Баскетбол	43(13)	Техника безопасности на уроках спортивных игр	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр	Повторяют рекомендации учителя по технике безопасности на урока спортивных игр	
Баскетбол	44 (14)	Тактические действия нападения	Разучить тактические действия при атакующих действиях	Знакомятся и применяют рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	
Баскетбол	45 (15)	Тактические действия нападения	Разучить тактические действия при атакующих действиях	Знакомятся и применяют рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	
Баскетбол	46 (16)	Тактические действия защиты.	Разучить тактические действия при защитных действиях	Знакомятся и применяют рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	
Баскетбол	47 (17)	Тактические действия защиты.	Разучить тактические действия при защитных действиях	Знакомятся и применяют рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	
Баскетбол	48(18)	Стойка баскетболиста , держание мяча	Совершенствовать стойку баскетболиста	Совершенствуют стойку баскетболиста, защитную стойку. Вспоминают основные правила игры.	

Баскетбол	49(19)	Различные передачи мяча	Закрепить и совершенствовать технику передачи мяча	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча
Баскетбол	50 (20)	Различные передачи мяча	Закрепить и совершенствовать технику передачи мяча	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча
Баскетбол	51(21)	Передачи мяча в движении	Закрепить и совершенствовать технику передачи мяча	Закрепляют и совершенствуют технику передачи мяча
Баскетбол	52(22)	Ведение мяча в движении	Закрепить и совершенствовать ведение мяча	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча
4 четверть - (16 ч.)				
Баскетбол	53 (1)	Ведение мяча с обводкой	Закрепить и совершенствовать ведение мяча	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол; закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча
Баскетбол	54(2)	Бросок баскетбольного мяча с различных дистанций	Совершенствовать технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют
Баскетбол	55(3)	Бросок мяча в движении	Совершенствовать технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации	Разучивают технику броска мяча в корзину по фазам и в полной координации;; контролируют
Баскетбол	56(4)	Атакующие действия в меньшинстве	Разучить тактические действия при атакующих действиях	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий

					игры баскетбол;
Баскетбол	57(5)	Защитные действия в меньшинстве	Разучить тактические действия при защитных действиях	Разучить тактические действия при защитных действиях	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;
Баскетбол	58(6)	Игра "Стритбол" 3х3	Разучить баскетбольную комбинацию, позволяющую оценить степень освоения технических элементов игры.	Разучить баскетбольную комбинацию, позволяющую оценить степень освоения технических элементов игры.	Знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;
Волейбол	59(7)	<i>Волейбол.</i> Стойка волейболиста	Повторить и закрепить стойку волейболиста	Повторить и закрепить стойку волейболиста	Совершенствуют стойку волейболиста, рассматривают основные понятия "блок", "прием", "подача" и .т.д.
Волейбол	60(8)	Передачи мяча через сетку	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча
Волейбол	61(9)	Верхняя передача мяча	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча
Волейбол	62(10)	Нижняя передача мяча	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи волейбольного мяча	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча
Волейбол	63(11)	Различные передачи мяча в парах, тройках	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи	Закрепить и совершенствовать технику приёма и передачи	Закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча

				волейбольного мяча	
Волейбол	64(12)	Нижняя прямая подача	Закрепить и совершенствовать технику подачи мяча	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча	
Волейбол	65(13)	Верхняя прямая подача	Закрепить и совершенствовать технику подачи мяча	Закрепляют и совершенствуют технику подачи мяча	
Волейбол	66(14)	Нападающий удар	Изучить технику нападающего удара	Изучают технику нападающего удара. Задают вопросы учителю	
Волейбол	67(15)	Нападающий удар	Освоить технику нападающего удара	Осваивают технику нападающего удара. Анализируют ошибки.	
Волейбол	68(16)	Основы знаний. Правила поведения на воде	Повторить правила поведения на воде в летний период	Изучают правила поведения на воде в летний период, просматривают презентацию , работают в группах	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 8-9 класс, под редакцией В.И.Ляха,
Москва «Просвещение».

Класс: 8 Год обучения: 4 Кол-во часов в неделю:2, в год: 68.

Дата	Тема	№ урока	Подтема	Цель	Деятельность обучающихся
1 четверть – 16ч.					
	Лёгкая атлетика	1	Основы знаний; «Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики» Высокий и низкий старт. Бег 30м.	Совершенствовать высокий и низкий старт. КУ-30 м.	Слушают Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Совершенствовать высокий и низкий старт. Сдают контрольное упражнение.
	Лёгкая атлетика	2	Бег на дистанции 60м. Высокий и низкий старт.	Совершенствовать и закрепить технику высокого и низкого старта. КУ- 60 м.	Выполняют технику бега по дистанции.
	Лёгкая атлетика	3	Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с места.	Изучить бег в медленном темпе. КУ - прыжок в длину с места.	Выполняют упражнения; анализируют технику выполнения, выделяют ошибки.
	Лёгкая атлетика	4	Челночный бег 3x10м. Высокий и низкий старт.	Закрепить технику высокого и низкого старта. КУ - технику челночного бега.	Выполняют технику челночного бега.
	Лёгкая атлетика	5	Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150г. Подвижная игра.	Повторить технику метание мяча.	Совершенствуют технику метание мяча.
	Лёгкая атлетика	6	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега.	Выполнять длительный бег, сохраняя спокойный темп. КУ – метание мяча.	Определяют свой индивидуальный темп длительного бега. Выполняют технику метание мяча.

Лёгкая атлетика	7	Бег в медленном темпе до 6 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Совершенствовать длительный бег, сохраняя спокойный темп и технику спец.бег.упр.	Определяют свой индивидуальный темп длительного бега. Выполняют технику прыжков и приземления, следят за дыханием.
Лёгкая атлетика	8	Бег на 1000м. Подвижные игры.	Способствовать развитию выносливости. КУ – 1000м.	Развивают выносливость, умения распределять силы.
Лёгкая атлетика	9	Броски набивного мяча сидя из-за головы. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Повторить технику броска набивного мяча сидя из-за головы.	Анализируют результаты броска; демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Лёгкая атлетика	10	Броски набивного мяча сидя из-за головы (1кг.) Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	КУ - бросков набивного мяча сидя из-за головы.	Выполняют технику броска набивного мяча сидя из-за головы
Баскетбол	11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча. Передачи мяча.	Совершенствовать основные технические приемы игры. Развивать скоростно-силовые качества.	Подготавливают места для проведения игры. Соблюдают правила игры., взаимодействуют в игр.
Баскетбол	12	Передачи мяча в парах. Бросок в корзину в движении после ведения. Игра «Стритбол» 3х3.	Совершенствовать технике игры в нападении. Развивать скоростную выносливость.	Демонстрируют вариативное выполнение технических приёмов игры. Выделяют ошибки.
Баскетбол	13	Работа в тройках: передачи, перемещения во встречном направлении; при движении на кольцо. Комбинация «Быстрый прорыв» Учебная игра 5х5.	Совершенствовать взаимодействия друг с другом в игре.	Комплектование команды. Проговаривают технику игровых приемов.
Баскетбол	14	Броски в кольцо с линии штрафного броска. Повторение комбинации «Быстрый прорыв» 3 нападающих, 2 защитника. Учебная игра 5х5.	Совершенствовать тактическим действиям в игре.	Демонстрируют последовательно комбинацию элементов баскетбола. Анализируют, выявляют ошибки свои и одноклассников.

	Баскетбол	15	Техника броска по кольцу после ловли. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Игра 3х3.	Совершенствовать выполнять комбинацию баскетбольных элементов «малая восьмёрка».	Распределяют функции для выполнения задания. Соблюдают правила игры
	ИКТ	16	Викторина « Мир олимпийских игр».	Способствовать развитию интереса к спортивным событиям в мире, стране. Учить самостоятельно, искать информацию и с ней работать.	Отвечают на вопросы викторины, высказывают свои суждения, выступают с подготовленными презентациями.
2 четверть – 14 ч.					

	Гимнастика	17 (1)	Основы знаний. «Техника безопасности во время занятий гимнастикой». «Самостраховка, страховка и помощь при выполнении упражнений на гимнастических снарядах». Лазание по канату в 2-3 приема.	Изучить взаимостраховку.и самострахование. Повторить акробатические упражнения.	Слушают основные правила по технике безопасности. Учатся страховать друг друга при выполнении упражнений
	Гимнастика	18 (2)	Строевые упр. Шаги (короче шаг, полный шаг), повороты на месте в движении. Длинный кувырок с места.	Развивать координацию движений, гибкость. Изучить технику выполнения акробатических упражнений.	Демонстрируют упражнения, выполняют страховку одноклассников, анализируют технику выполнения упражнений.
	Гимнастика	19 (3)	Строевые упр. повороты и перестроения. Акробатика: мал. – кувырок назад в стойку ноги врозь, ев. – мост и поворот в упор на одном колене.	Развивать координацию движений, гибкость. Продолжать учить технике выполнения акробатических упражнений и взаимостраховку.	Выполняют страховку (в парах), анализируют ошибки в выполнении упражнений, дают оценку своим достижениям.
	Гимнастика	20 (4)	Строевые упр. Прыжковые упр. С гимнастической скакалкой. Акробатика: мал. - стойка на голове согнувшись, длинный	Совершенствовать ранее изученные элементы, технику выполнения. Развивать силовые	Демонстрируют выполнение акробатического соединения, анализируют выполнение элементов в паре, страхуют друг друга.

			кувырок; дев. - кувырок назад. Игра с гимнастическими скакалками.	качества.	
	Гимнастика	21 (5)	Строевые упр. ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация. Эстафета со скакалками.	Совершенствовать самостоятельному выполнению комплекса ОРУ.	Демонстрируют выполнение лазания по канату. Выполняют страховку. Взаимодействуют в группах, анализируют технику выполнения упражнений.
	Гимнастика	22 (6)	ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла. Подвижные игры.	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка «согнув ноги».	продолжают осваивать технику выполнения опорного прыжка, осваивают новые гимнастические упражнения, страхуют друг друга.
	Гимнастика	23 (7)	Строевые упр. размыкания и смыкания на месте; ОРУ с набивными мячами. Опорные прыжки: «Ноги врозь» через козла.	Повторить технику выполнения упражнений, развивать координацию и силовые качества.	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, анализируют и выделяют ошибки, выполняют страховку.
	Гимнастика	24 (8)	Строевые упр. ОРУ с набивными мячами. Наклон на гимнастической скамье.	Развивать силовые качества и координацию. Изучить наклон на скамье.	Выполняют страховку. Демонстрируют технику опорного прыжка, анализируют, оценивают.
	Гимнастика	25 (9)	Строевые упр. ОРУ в парах. Наклон на гимнастической скамье.	Развивать силу, координацию, совершенствовать изученные элементы. КУ - наклон на гимнастической скамье.	Демонстрируют соединение из элементов, взаимодействуют в парах.
	Волейбол	26 (10)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойки, перемещения игрока Игра.	Повторить изученные ранее элементы волейбола.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде. Размышляют, отвечают на вопросы учителя.
	Волейбол	27 (11)	Основы знаний. «Первая помощь при травмах». Волейбол; передача упр. для рук с набивным мячом у стены, передача в стену 4-6 м от сетки. Игра «Мяч через сетку».	Совершенствовать технике основных приёмов волейбола, повторить основные правила игры, жесты судьи.	Определяют особенности передачи мяча разными способами. Отвечают на вопросы, работают в команде.
	Волейбол	28	Волейбол. Стойка игрока,	Формировать у учащихся	Взаимодействуют в группах. Выполняют

		(12)	перемещения в стойке приставными шагами. ОРУ с мячом. Передача мяча по зонам. Игра в в/б в 3 касания.	умение выполнять задание по предложенному алгоритму действий, осуществляя контроль и самоконтроль.	упражнения, проговаривая последовательность. Ведут диалог с учителем
	Волейбол	29 (13)	Волейбол. Прямой нападающий удар. Прием мяча от удара от сетки. Игра.	Совершенствовать первую передачу мяча с подачи партнера. Учить технике нападающего удара. Осваивать правила игры	Слушают учителя, задают вопросы. Выполняют упражнения, взаимодействуют в группах. Выполняют судейство игры.
	ИКТ	30 (14)	Тестирование знаний учащихся по теме «Волейбол» (правила игры, техника элементов волейбола).	Проанализировать работу по пройденному материалу.	Анализируют свою учебную деятельность в течение четверти. Взаимодействуют в команде.
3 четверть – 22ч.					
	Лыжи	31(1)	Основы знаний: техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Одноопорное скольжение без палок. Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход – совершенствование. Прохождение дистанции 1 км.	Напомнить основные правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику одновременных ходов, учить выполнять бесшажные лыжные ходы.	Слушают и отвечают на вопросы учителя; выполняют упражнения, сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Совершенствуют лыжные ходы.
	Лыжи	32 (2)	Основы знаний: техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход – совершенствование. Прохождение дистанции 1 км.	Напомнить основные правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику одновременных ходов. Совершенствовать развитие выносливости.	Слушают и отвечают на вопросы учителя; выполняют упражнения, сравнивают свою технику выполнения с одноклассниками, выделяют ошибки. Совершенствуют лыжные ходы.
	ОФП	33 (3)	ОРУ с гимнастическими	Совершенствовать	Описывают технику выполнения;

			скамейками. Подвижные игры.	основные двигательные качеств.	выполняют упражнения; взаимодействуют со сверстниками.
	Лыжи	34 (4)	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов, учить выполнять торможения и виды подъема на гору. Способствовать развитию выносливости.	Проговаривают технику выполнения лыжных ходов; анализируют, выделяют ошибки.
	Лыжи	35 (5)	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный, одношажный ход. Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км.	Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов, учить выполнять торможения и виды подъема на гору. Способствовать развитию выносливости.	Проговаривают технику выполнения лыжных ходов; анализируют, выделяют ошибки.
	ОФП	36 (6)	ОРУ с гимнастическими скамейками. Варианты челночного бега. Подвижные игры.	Совершенствовать и закрепить технику челночного бега. Способствовать развитию скоростных качеств и координации движений.	Демонстрируют вариативное выполнение челночного бега. Дают оценку выполнения упражнения сверстниками, выделяя ошибки в технике исполнения.
	Лыжи	37 (7)	Лыжная подготовка - торможение плугом и упором. Подъем в гору скользящим шагом и елочкой. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	Учить двигаться по дистанции в спокойном темпе, сохраняя темп на протяжении всей дистанции. Оценить технику подъема скользящим шагом, закрепить технику спуска в основной стойке и технику торможения плугом и упором.	Описывают технику выполнения упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение лыжных ходов на дистанции. Применяют освоенные технические элементы при прохождении подъёмов и спусков.
	Лыжи	38 (8)	Лыжная подготовка - торможение	Учить двигаться по	Описывают технику выполнения

			плугом и упором. Подъем в гору скользящим шагом и елочкой. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	дистанции в спокойном темпе, сохраняя темп на протяжении всей дистанции.	упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение лыжных ходов на дистанции. Применяют освоенные технические элементы при прохождении подъёмов и спусков.
	ОФП	39 (9)	ОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	Совершенствовать технику прыжков через гимнастическую скакалку разными способами.	Взаимодействуют в паре, группе. Выделяют основные ошибки свои и партнёра, задают вопросы учителю.
	Лыжи	40 (10)	Лыжная подготовка - Торможение плугом и упором. Спуски со склона в основной стойке. технику подъема «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствовать движения по дистанции в спокойном темпе, сохраняя темп на протяжении всей дистанции. Повторить технику подъёма скользящим шагом, спуск в основной стойке и торможения плугом. Оценить технику подъема елочкой. Способствовать развитию выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение лыжных ходов на дистанции. Применяют освоенные технические элементы при прохождении подъёмов и спусков. Отвечают на вопросы учителя. Развивают выносливость.
	Лыжи	41 (11)	Лыжная подготовка - Торможение плугом и упором. Спуски со склона в основной стойке. технику подъема «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	Совершенствовать движения по дистанции в спокойном темпе, сохраняя темп на протяжении всей дистанции. Закрепить подъем «елочкой».	Демонстрируют вариативное выполнение лыжных ходов на дистанции. Применяют освоенные технические элементы при прохождении подъёмов и спусков. Отвечают на вопросы учителя. Развивают выносливость.
	ИКТ	42 (12)	«Лыжные виды спорта» Презентация-викторина. Выступления детей с презентациями.	Проверить знания по разделу «Лыжный спорт».	Развивают самостоятельность, умение добывать информацию, обрабатывать её и формулировать своё мнение.
	Лыжи	43 (13)	Лыжная подготовка: Поворот на месте махом. Лыжные гонки 1 км.	Оценить технику поворота на месте махом. Способствовать развитию	Описывают технику выполнения, выделяют основные фазы. Отвечают на вопросы учителя, анализируют. Преодолевают

				выносливости в условиях скоростной работы.	дистанцию с соревновательной скоростью.
	Лыжи	44 (14)	Лыжная подготовка: Поворот на месте махом. Лыжные гонки 1 км.	Оценить технику поворота на месте махом. Способствовать развитию выносливости в условиях скоростной работы.	Описывают технику выполнения, выделяют основные фазы. Отвечают на вопросы учителя, анализируют. Преодолевают дистанцию с соревновательной скоростью.
	Волейбол	45 (15)	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Стойка игрока, перемещения. Передача мяча сверху в парах. Игра «Волейбол».	Повторить технику приёма и передачи мяча двумя руками сверху в парах. Совершенствовать передачу мяча сверху над собой, приёму мяча снизу.	Выполняют упражнения, описывают технику их исполнения, выделяя более сложные элементы техники.
	Волейбол	46 (16)	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Волейбол».	Повторить основные приёмы игры. Совершенствовать выполнять нападающий удар.	Отвечают на вопросы учителя. Взаимодействуют в команде.
	Волейбол	47 (17)	Волейбол. ОРУ в парах. Игровые упражнения в двойках, тройках, четверках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. «Волейбол».	Совершенствовать основные приёмы игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры, осваивать их самостоятельно.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в группе, согласовывая свои действия в команде. Описывают технику выполнения. Применяют освоенные элементы в игре.
	Волейбол	48 (18)	Волейбол. ОРУ с мячами. Передачи мяча через сетку во встречных колоннах с перемещениями. подача мяча. Игра «Волейбол».	Повторить технику передачи мяча различными способами, передачи (приём) с перемещениями.	Организовывают игры со сверстниками, осуществляют судейство игры
	Волейбол	49 (19)	Волейбол. Круговая тренировка с элементами волейбола. Игра «Волейбольная лапта». Передача мяча над собой.	Способствовать умению работать самостоятельно и в парах. Совершенствовать тактическим действиям в новой игре. Оценить -	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде. Размышляют, отвечают на вопросы учителя.

				передачу мяча над собой.	
	Волейбол	50 (20)	Волейбол. Подвижные игры с использованием волейбольной сетки и лёгких резиновых мячей. Игра «Волейбол».	Организовывать совместные игры со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Отвечают на вопросы, работают в команде.
	Волейбол	51 (21)	Волейбол. Подвижные игры с использованием волейбольной сетки и лёгких резиновых мячей. Игра «Волейбол».	Организовывать совместные игры со сверстниками, осуществлять судейство игры.	Отвечают на вопросы, работают в команде.
	Волейбол	52 (22)	Волейбол. Подвижные игры с использованием волейбольной сетки и лёгких резиновых мячей. Игра «Волейбол».	Совершенствовать технику основных элементов волейбола. Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Применяют освоенные элементы в игре.
4 четверть – 16ч.					
	Лёгкая атлетика	53 (1)	Основы знаний; «Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики» Высокий и низкий старт. Бег 30м.	Совершенствовать высокий и низкий старт. КУ-30 м.	Слушают Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Совершенствовать высокий и низкий старт. Сдают контрольное упражнение.
	Лёгкая атлетика	54 (2)	Бег на дистанции 60м. Высокий и низкий старт.	Совершенствовать и закрепить технику высокого и низкого старта. КУ- 60 м.	Выполняют технику бега по дистанции.
	Лёгкая атлетика	55 (3)	Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с места.	Изучить бег в медленном темпе. КУ - прыжок в длину с места.	Выполняют упражнения; анализируют технику выполнения, выделяют ошибки.
	Лёгкая атлетика	56 (4)	Челночный бег 3x10м. Высокий и низкий старт.	Закрепить технику высокого и низкого старта. КУ - технику челночного бега.	Выполняют технику челночного бега.
	Лёгкая атлетика	57 (5)	Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание	Повторить технику метание мяча.	Совершенствуют технику метание мяча.

			мяча 150г. Подвижная игра.		
	Лёгкая атлетика	58 (6)	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с 4-5 шагов разбега.	Выполнять длительный бег, сохраняя спокойный темп. КУ – метание мяча.	Определяют свой индивидуальный темп длительного бега. Выполняют технику метание мяча.
	Лёгкая атлетика	59 (7)	Бег в медленном темпе до 6 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Совершенствовать длительный бег, сохраняя спокойный темп и технику спец.бег.упр.	Определяют свой индивидуальный темп длительного бега. Выполняют технику прыжков и приземления, следят за дыханием.
	Лёгкая атлетика	60 (8)	Бег на 1000м. Подвижные игры.	Способствовать развитию выносливости. КУ – 1000м.	Развивают выносливость, умения распределять силы.
	Лёгкая атлетика	61 (9)	Прыжки на скакалке. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра.	Выполнить упражнение Прыжки на скакалке.	Развивают координацию.
	Лёгкая атлетика	62 (10)	Броски набивного мяча сидя из-за головы. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Повторить технику броска набивного мяча сидя из-за головы.	Анализируют результаты броска; демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
	Лёгкая атлетика	63 (11)	Броски набивного мяча сидя из-за головы (1кг.) Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	КУ - бросков набивного мяча сидя из-за головы.	Выполняют технику броска набивного мяча сидя из-за головы
	Лёгкая атлетика	64 (12)	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра.	Выполнить прыжковые упражнения.	Развивают координацию.
	Лёгкая атлетика	65 (13)	Бег на 1000м. Подвижные игры.	Способствовать развитию выносливости. КУ – 1000м.	Развивают выносливость, умения распределять силы.
	Лёгкая атлетика	66 (14)	Прыжки на скакалке. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижная игра.	Выполнить упражнение Прыжки на скакалке.	Развивают координацию.
	Лёгкая атлетика	67 (15)	Броски набивного мяча сидя из-за головы. Специальные беговые и	Повторить технику броска набивного мяча сидя из-за	Анализируют результаты броска; демонстрируют вариативное выполнение

			прыжковые упражнения. Подвижные игры.	головы.	прыжковых упражнений.
	ИКТ	68 (16)	«Паралимпийский урок» <ul style="list-style-type: none"> • Презентация-викторина • Выступления учащихся. 	Расширить и систематизировать знания обучающихся по данной теме. Развивать самостоятельность, любознательность.	Отвечают на вопросы викторины, высказывают свои суждения, выступают с подготовленными презентациями

Календарно-тематическое планирование для индивидуального обучения по физической культуре. Класс: 8, год обучения: 4
Кол-во часов в неделю: 0,2, в год: 7. 1 четверть - 2 часа, 2 четверть – 1 час, 3 четверть – 2 часа, 4 четверть – 2 часа

Дата	Тема	№ урока	Подтема	Цель	Деятельность обучающихся
	Олимпийские игры древности	1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних ОИ. Виды состязаний, правила их проведения. Известные участники и победители древних ОИ.	Охарактеризовать ОИ древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований.	Занимаются поиском информации, выделяют основные моменты из общего объема сведений, задают вопросы учителю, формулируют и оформляют свою работу.
	Здоровье и здоровый образ жизни	2	ЗОЖ, роль и значение физической культуры. Пагубное влияние вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека.	Раскрыть значение и роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	Занимаются поиском информации, выделяют основные моменты из общего объема сведений, задают вопросы учителю, формулируют и оформляют свою работу.
	Закаливание организма	3	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Сформулировать основные правила безопасности и гигиенические требования при закаливании.	Выполняют поиск необходимой информации, определяют основные моменты. Формулируют и оформляют свою работу.
	Самонаблюдение	4	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием и его	Выявить особенности динамики показателей	Выполняют нужные измерения, сравнивают с возрастными стандартами. Анализируют.

ние и самоконтроль		основными показателями (длина, масса тела, показатели осанки) Самоконтроль за изменением ЧСС.	физического развития, сравнить с возрастными стандартами. Обозначить роль ЧСС для самоконтроля.	Учатся измерять ЧСС, сравнивают с возрастными стандартами. Оформляют свои измерения в дневник самоконтроля.
Оздоровит. комплекс упр.	5	Комплексы упражнений утренней гимнастики. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.	Научить самостоятельно, осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять их комплексы.	Изучают полученную информацию, анализируют. Задают вопросы учителю. Составляют комплекс оздоровительной гимнастики, записывают в дневник самоконтроля.
Краткая характеристика спорта	6	История развития любого вида спорта, изучение которого входит в школьную программу по физической культуре. Техника безопасности во время занятий данным видом спорта. Основные правила проведения соревнований.	Изучить историю вида спорта и его содержание.	Самостоятельно выполняют поиск необходимой информации, выделяют основные моменты. Формулируют и оформляют свою работу в форме реферата или презентации.
Основные физические качества	7	Влияние различных видов спорта на развитие определённых физических качеств.	Дать определение основным двигательным качествам, соотнести их с видами спорта, которые входят в программу по физической культуре в школе	Выделяют главное в полученной информации, записывают определения в дневник самоконтроля, работают с таблицей.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

учебник «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 9 класс, под редакцией В.И.Ляха,
Москва «Просвещение».

Класс: 9. Год обучения: 5. Кол-во часов в неделю: 2, в год: 68.

Дата	Тема	№ урока	Подтема	Цель	Деятельность обучающихся
1 четверть - 16 ч.					
	Лёгкая атлетика	1	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике». Низкий старт. Стартовый разгон.	Повторить технику спринтерского бега.	Демонстрируют технику упражнений.
	Лёгкая атлетика	2	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег с этапом 30-40м.	Продолжать учить технике низкого старта.	Выполняют спринтерский и эстафетный бег, демонстрируя технику беговых упражнений.
	Лёгкая атлетика	3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег в спокойном темпе 800-1000м.	Повторить технику передачи эстафетной палочки.	Проговаривают правила передачи эстафетной палочки и выполняют.
	Лёгкая атлетика	4	Специальные беговые упражнения. Дистанция 30 м (зачёт). Игры: «Лапта», «Футбол».	Способствовать развитию скоростных качеств, выносливости.	Демонстрируют волевые и скоростные качества при выполнении бега на 30м.
	Лёгкая атлетика	5	Самостоятельная разминка (бег в спокойном темпе, комплекс ОРУ). Метание малого мяча в длину.	Выявить динамику скоростных качеств.	Демонстрируют знания правил проведения соревнований по бегу.
	Лёгкая атлетика	6	Прыжки в длину с места (зачёт). Метание мяча. Игры: «Лапта», «Футбол».	Развивать выносливость и координацию движений.	Демонстрируют уровень освоения техники прыжков.
	Лёгкая атлетика	7	Метание мяча в длину (зачет). Игры по выбору.	Выявить уровень освоения техники метания мяча.	Демонстрируют уровень освоения техники метания.
	Лёгкая атлетика	8	Дистанция 1000м (девочки), 2000м. (мальчики). Игры по выбору.	Способствовать развитию выносливости.	Преодолевают дистанцию с учётом времени.

	ка				
	Лёгкая атлетика	9	Броски набивного мяча. Челночный бег. Игры с мячами.	Учить измерять результаты выполненных упражнений.	Взаимодействуют в команде.
	Лёгкая атлетика	10	Челночный бег (зачёт). Игры.	Продолжать учить измерять результаты контрольных упр.	Взаимодействуют в парах при выполнении контрольных упражнений.
	Лёгкая атлетика	11	Броски набивного мяча (зачёт). Игры по выбору.	Выявить уровень освоения бросков набивного мяча.	Выполняют контрольные упражнения, измеряют и оценивают работу одноклассников, анализируют и обсуждают полученные результаты
	Баскетбол	12	Основы знаний. «Техника безопасности во время занятий спортивными играми». Баскетбол. Учебная игра.	Повторить основные технические приемы игры.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в игре.
	Баскетбол	13	Работа в парах: защитник + нападающий (персональная защита). Учебная игра.	Совершенствовать технику игры в нападении.	Называют основные технические приемы игры в б/б.
	Баскетбол	14	Работа в тройках: передачи, перемещения во встречном направлении.	Продолжать учить держанию мяча, контролю над мячом, защите мяча.	Выполняют упражнения и взаимодействуют в тройках, согласовывая свои действия в команде.
	Баскетбол	15	Работа в четвёрках: 2 нападающих, 2 защитника. Учебная игра (личная защита).	Продолжать учить взаимодействовать в игре.	Проговаривают технику игровых приемов.
	ИКТ	16	Викторина « Мир олимпийских игр».	Способствовать развитию интереса к спортивным событиям в мире, стране.	Отвечают на вопросы викторины, высказывают свои суждения, выступают с подготовленными презентациями.
2 четверть – 14ч.					
	Гимнастика	17 (1)	Основы знаний: техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые	Напомнить основные правила безопасности на	Отвечают на вопросы учителя; выполняют упражнения.

			упражнения.	уроках гимнастики.	
	Гимнастика	18 (2)	Строевые упражнения. Акробатика.	Развивать координацию движений, гибкость.	Демонстрируют упражнения, выполняют страховку одноклассников, анализируют технику выполнения упражнений.
	Гимнастика	19 (3)	Акробатика: повторение комбинации из 4-5 акробатических элементов. Лазание по канату.	Совершенствовать акробатические упражнения.	Выполняют страховку (в парах), анализируют ошибки в технике исполнения упражнений.
	Гимнастика	20 (4)	Лазание по канату в 2 приема. Игра-эстафета со скакалками.	Совершенствовать технику лазания по канату.	Демонстрируют выполнение лазания по канату. Выполняют страховку.
	Гимнастика	21 (5)	Опорный прыжок: «согнув ноги». Гимнастические эстафеты.	Познакомить с техникой опорного прыжка способом «согнув ноги».	Выполняют упражнения, осваивают технику выполнения опорного прыжка, разделяя его на основные фазы.
	Гимнастика	22 (6)	Опорный прыжок: «согнув ноги».	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка «согнув ноги».	Продолжают осваивать технику выполнения опорного прыжка.
	Гимнастика	23 (7)	Строевые упр.- повороты и перестроения, размыкания и смыкания на месте. Перекладина: вис согнувшись, вис прогнувшись.	Научить технике выполнения вися на перекладине.	Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, анализируют и выделяют ошибки, выполняют страховку.
	Гимнастика	24 (8)	Элементы художественной гимнастики: упражнения со скалками.	Развивать силовые качества и координацию.	Выполняют силовые упражнения, осуществляют страховку.
	Гимнастика	25 (9)	Гимнастическая полоса препятствий (акробатика, низкая перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, канат).	Развивать силу, координацию.	Демонстрируют преодоление препятствий, соблюдая технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах.
	Волейбол	26 (10)	Основы знаний: техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Передачи мяча во встречных колоннах.	Повторить изученные ранее элементы волейбола.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде.
	Волейбол	27 (11)	Волейбол. Передача мяча и перемещения в тройках. Игра.	Развивать координацию движений.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в группах.

Волейбол	28 (12)	Волейбол. Поддача мяча (верхняя и нижняя) в разные зоны. Игра.	Продолжать учить технике основных приёмов волейбола.	Определяют особенности подачи мяча.
Волейбол	29 (13)	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Повторить тактические и технические действия в игре.	Совершенствуют и анализируют технику выполнения.
ИКТ	30 (14)	Тестирование знаний учащихся по теме «Волейбол» (правила игры, техника элементов волейбола).	Проанализировать работу за учебную четверть.	Слушают учителя, отвечают на вопросы.
3 четверть – 22ч.				
Лыжи	31 (1)	Основы знаний: техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход.	Напомнить основные правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	Отвечают на вопросы учителя; выполняют упражнения.
Лыжи	32 (2)	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	Повторить технику одновременных ходов.	Отвечают на вопросы учителя; выполняют упражнения.
ОФП	33 (3)	Круговая тренировка на выносливость по станциям.	Развивать выносливость и координационные способности.	Выполняют круговую тренировку, работают в группах на разных станциях.
Лыжи	34 (4)	Лыжная подготовка - эстафеты с передачей палок. Подъем в гору скользящим шагом и елочкой. Прохождение дистанции 2 км.	Способствовать развитию выносливости.	Выполняют подъем в гору.
Лыжи	35 (5)	Подъем в гору скользящим шагом и елочкой. Торможение плугом и упором.	Учить выполнять торможения и виды подъема в гору.	Выполняют спуски различными способами.
ОФП	36 (6)	Круговая тренировка. Игра «Волейбол».	Способствовать развитию скоростных качеств.	Ставят станции, объясняют порядок выполнения, проходят все станции.
Лыжи	37 (7)	Торможение плугом и упором. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	Оценить технику спуска в основной стойке и технику торможения плугом и упором.	Выполняют различные торможения, проходят дистанцию до 2 км.

Лыжи	38 (8)	Торможение плугом и упором. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.	Оценить технику спуска в основной стойке и технику торможения плугом и упором.	Выполняют различные торможения, проходят дистанцию до 2 км.
ОФП	39 (9)	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Совершенствовать технику прыжков.	Взаимодействие в парах, выполняют упражнения с различными снарядами.
Лыжи	40 (10)	Лыжная подготовка: поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2-3 км.	Продолжать учить двигаться по дистанции в спокойном темпе.	Совершенствуют технику поворотов на месте махом.
Лыжи	41 (11)	Лыжная подготовка: поворот на месте махом. Прохождение дистанции 2-3 км.	Продолжать учить двигаться по дистанции в спокойном темпе.	Совершенствуют технику поворотов на месте махом..
ОФП	42 (12)	Круговая тренировка. Игра «Волейбол».	Повторить технику подачи мяча.	Взаимодействие друг с другом, отрабатывают различные подачи.
Лыжи	43 (13)	Лыжная подготовка – Прохождение дистанции 2-3 км.	Способствовать развитию выносливости в условиях скоростной работы.	Развивают выносливость и скоростно-силовые качества.
Лыжи	44 (14)	Лыжная подготовка – Прохождение дистанции 2-3 км.	Способствовать развитию выносливости в условиях скоростной работы.	Развивают выносливость и скоростно-силовые качества.
Волейбол	45 (15)	Основы знаний: «Техника безопасности на уроках спортивных игр». Волейбол. Подача в зону 1 и 5. Прием мяча снизу в зону 3. Игра в три касания.	Повторить основные приёмы игры (передача, приём мяча).	Организовывают игры со сверстниками.
Волейбол	46 (16)	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра «Волейбол».	Учить выполнять нападающий удар одной рукой (левой, правой).	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде.
Волейбол	47 (17)	Волейбол. Передача мяча в парах, тройках. Изучение нападающего удара с переводом.	Повторить технику передачи мяча различными способами.	Взаимодействуют друг с другом, развивают координационные способности.
Волейбол	48 (18)	Волейбол. Круговая тренировка с элементами волейбола.	Учить применять освоенные элементы в новой игре.	Взаимодействие друг с другом, развивают координационные способности.
Волейбол	49	Нападающий удар с переводом из зон	Учить тактическим	Развивают самостоятельность, а так же

	ол	(19)	4 и 2 в зоны 1,5.	действиям в новой игре.	умению принимать тактические решения.
	Волейбол	50 (20)	Волейбол. Нападающий удар во встречных передачах. Игра в три касания.	Продолжать осваивать основные правила игры.	Выполняют упражнения, взаимодействуют в команде.
	Волейбол	51 (21)	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Осуществляют самостоятельное судейство, практикуют навыки судьи, взаимодействуют с командой.
	ИКТ	52 (22)	«ВФСК ГТО» - фильм, презентация, викторина. Работа в группах.	Учить взаимодействовать в команде, защищают свои работы.	Взаимодействуют в команде, защищают свои работы.
4 четверть - 16ч.					
	Лёгкая атлетика	53 (1)	Основы знаний: "Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики". Прыжки на скакалке.	Способствовать развитию координации движения.	Выполняют упражнения.
	Лёгкая атлетика	54 (2)	Подтягивание на перекладине: мальчики на высокой, девочки на низкой.	Способствовать развитию основных двигательных качеств.	Выполняют упражнения; анализируют технику выполнения, самостоятельно могут назвать фазы упражнения.
	Лёгкая атлетика	55 (3)	Строевые упр.: перестроения из одной в 2 и 3 шеренги. Эстафеты с предметами.	Способствовать развитию координации движения.	Выполняют упражнения; анализируют технику выполнения, выделяют ошибки.
	Лёгкая атлетика	56 (4)	Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Повторить технику челночного бега.	Описывают технику выполнения челночного бега.
	Лёгкая атлетика	57 (5)	Круговая тренировка: челночный бег, метание набивного мяча, прыжки на скакалке, прыжки в длину с места.	Способствовать развитию основных двигательных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками, помогают и подсказывают друг другу.
	Лёгкая атлетика	58 (6)	Медленный бег 4-5 мин с изменением направления. Игры по выбору.	Способствовать развитию основных двигательных качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
	Лёгкая атлетика	59 (7)	Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Игра.	Повторить технику беговых упражнений.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками.
	Лёгкая атлетика	60 (8)	Основы знаний – техника	Развивать выносливость и	Выполняют упражнения, анализируют свои

	атлетика		безопасности на уроках легкой атлетики. Эстафеты с обручами.	координацию движений.	действия.
	Лёгкая атлетика	61 (9)	Прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с разбега.	Повторить технику метания мяча в длину с разбега.	Выполняют упражнения, комментируют технику выполнения.
	Лёгкая атлетика	62 (10)	Метание мяча 150г с разбега. Игры по выбору.	Повторить технику метания мяча в длину с разбега.	Описывать технику метания мяча в длину.
	Лёгкая атлетика	63 (11)	Метание мяча 150г с разбега. Эстафеты с передачей эстафетной палочки с этапом до 40м.	Продолжать учить передавать эстафетную палочку в беге на скорость.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Лёгкая атлетика	64 (12)	Специальные беговые упражнения, ускорения из различных стартовых положений. Игры по выбору.	Способствовать развитию скоростных качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и эстафетного бега.
	Лёгкая атлетика	65 (13)	Специальные беговые упражнения. Дистанция 30 м. Игры по выбору.	Способствовать развитию скоростных качеств, координации движений.	Самостоятельно проводят разминку, предлагают упражнения, соблюдая правильную последовательность.
	Лёгкая атлетика	66 (14)	Дистанция 500м (девочки); 1000м (мальчики). Подвижные игры.	Способствовать развитию выносливости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.
	Лёгкая атлетика	67 (15)	Специальные беговые упражнения, ускорения из различных стартовых положений. Игры по выбору.	Способствовать развитию скоростных качеств.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и эстафетного бега.
	ИКТ	68 (16)	«Паралимпийский урок»: 1.Презентация-викторина, 2.Выступления учащихся.	Расширить и систематизировать знания учащихся по данной теме.	Отвечают на вопросы викторины, высказывают свои суждения, выступают с подготовленными презентациями.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре к учебнику «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений 8-9 класс, под редакцией М.Я.Виленского, Москва «Просвещение».

Класс: 9 Год обучения: 5. Кол-во часов в неделю:0,2, в год: 7.

Кол-во часов в неделю:0,2, в год: 7. 1 четверть - 2 часа, 2 четверть – 1 час, 3 четверть – 2 часа, 4 четверть – 2 часа

Дата	Тема	№ урока	Подтема	Цель	Деятельность обучающихся
	Физиология спорта	1	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	Анализ физического развития и физической подготовленности на данном возрастном этапе.	Занимаются поиском информации, выделяют основные моменты из общего объема сведений, задают вопросы учителю, формулируют и оформляют свою работу.
	Олимпийские игры	2	Зимние (летние) Олимпийские игры современности.	Подвести итоги последних зимних (летних) ОИ	Занимаются поиском информации, выделяют основные моменты из общего объема сведений, задают вопросы учителю, формулируют и оформляют свою работу.
	Физическая культура	3	Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта.	Сформулировать основные понятия физической культуры и спорта	Выполняют поиск необходимой информации, определяют основные моменты. Формулируют и оформляют свою работу.
	Самонаблюдение и самоконтроль	4	Двигательный режим.	Выяснить составляющие оптимального двигательного режима.	Выполняют нужные измерения, сравнивают с возрастными стандартами. Анализируют. Оформляют свои наблюдения в дневник самоконтроля.
	Оздоровительный комплекс упражнений	5	Влияние физических упражнений на развитие телосложения.	Научить самостоятельно, проводить измерение антропометрических данных и сопоставлять с нормой.	Изучают полученную информацию, анализируют. Задают вопросы учителю. Составляют комплекс упражнений, направленных на формирование нормального телосложения, записывают в дневник самоконтроля.
	Кратка	6	История развития любого вида спорта,	Изучить историю вида	Самостоятельно выполняют поиск

	я характеристика видов спорта		изучение которого входит в школьную программу по физической культуре. Техника безопасности во время занятий данным видом спорта. Основные правила проведения соревнований.	спорта и его содержание.	необходимой информации, выделяют основные моменты. Формулируют и оформляют свою работу в форме реферата или презентации.
	Техника а безопасности	7	Правила поведения на воде и во время купания в открытом водоёме	Сформулировать основные правила, которые позволят безопасно купаться в открытом водоеме.	Выделяют главное в полученной информации, записывают определения в дневник самоконтроля.