

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ломоносовская гимназия»**

**Основная образовательная программа основного общего образования**

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»**

5-9 классы

Срок освоения 5 лет

**ФГОС**

**Составители:**

Бородулина О.Г., учитель физкультуры,  
Кузнецова М.В., учитель физкультуры.  
Михеева Е.В., учитель физкультуры,  
Крохина Н.Б., учитель физкультуры

**2022**

## Пояснительная записка

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

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

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

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

Срок освоения программы – 5 лет (5-9 класс)

Количество часов на освоение предмета «Физическая культура» в учебном плане:

Класс	Часов в неделю	Всего часов
5	3	102
6	3	102
7	3	102
8	3	102
9	3	99
Всего	15	507

***Учебно-методический комплект***

1. Физическая культура 5-7 класс: Учебник. Автор: М.Я. Виленский
2. Физическая культура 8-9 класс: Учебник. Автор: Лях В.И., Зданевич А.А.

## Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного курса

### *Личностные результаты освоения предмета физической культуры*

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

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

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

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

### ***Метапредметные результаты освоения физической культуры***

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

### ***Предметные результаты освоения предмета физической культуры***

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

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной*

функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета**

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

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

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

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

#### **Физическая культура человека**

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

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

5 класс			Деятельность учителя с учетом программы воспитания
№ темы	Тема	Количество часов	
1	Теория	3	
2	Легкая атлетика	17	
3	Гимнастика и ОФП	30	
4	Спортивные и подвижные игры	28	
5	Лыжная подготовка	24	
Всего		102	
6 класс			
№ темы	Тема	Количество часов	
1	Теория	3	
2	Легкая атлетика	18	
3	Гимнастика и ОФП	30	
4	Спортивные и подвижные игры	27	
5	Лыжная подготовка	24	
Всего		102	
7 класс			
№ темы	Тема	Количество часов	
1	Теория	2	
2	Легкая атлетика	22	
3	Гимнастика и ОФП	26	
4	Спортивные и подвижные игры	28	
5	Лыжная подготовка	24	
Всего		102	
8 класс			
№ темы	Тема	Количество часов	
1	Теория	1	
2	Легкая атлетика	24	
3	Гимнастика и ОФП	28	

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

4	Спортивные и подвижные игры	25	- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
5	Лыжная подготовка	24	
Всего		102	
9 класс			
№ темы	Тема	Количество часов	
1	Теория	2	
2	Легкая атлетика	23	
3	Гимнастика и ОФП	29	
4	Спортивные и подвижные игры	21	
5	Лыжная подготовка	24	
Всего		99	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**Учитель: Кузнецова М.В., Крохина Н.Б.**  
**6 класс**

Т. – теория  
 Р - ритмика  
 Г. – гимнастика  
 П.И. – подвижные игры  
 Л.А. – легкая атлетика  
 ОФП – общая физическая подготовка  
 Л.П. – лыжная подготовка  
 ОРУ – общие развивающие упражнения  
 СБУ – специальные беговые упражнения  
 СПУ – специальные прыжковые упражнения

Номер и тема урока	Форма контроля	Время проведения (план по четвертям)	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1. Теория. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения. Подвижные игры.		1 неделя	Развивать знания о требованиях техники безопасности во время занятий.
2. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе. ОРУ		1 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского
3. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе. ОРУ		1 неделя	
4. С.И. Подвижная игра «паоло». Разучивание.		2 неделя	
5. ОФП. Развитие физических качеств. Бег с ходьбой до 5 км.		2 неделя	
6. Л.А. Круговая эстафета. Обучение.		2 неделя	
7. Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров.	Тест - 30 метров	3 неделя	
8. С.И. Повторение и закрепление правил игры «паоло». Игра.		3 неделя	
9. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров.	Тест – 60 метров	3 неделя	
10. Л.А. Тактика бега на средние дистанции. Бег до 2-х км..		4 неделя	
11. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 500 метров.	Тест – 500 метров	4 неделя	

			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
12. С.И. Лапта, футбол.		4 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний</li> </ul> <p>Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
13. ОФП. Развитие выносливости. Бег с ходьбой до 6 км.		5 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> </ul>
14. Л.А. Контрольное тестирование – 1000 метров.	Тест – 1000 метров	5 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и организацию проведения соревнований;</li> </ul>
15. С.И. Игра «паоло». Повторение правил, техники и тактики игры. Игра на 2 команды.		5 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний</li> </ul> <p>Всероссийского</p>
16. ОФП. Развитие выносливости – бег с ходьбой до 6 км.		6 неделя	
17. С.И. «Брендбол». Повторение правил и тактики игры. Игра на 2 команды.		6 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний</li> </ul> <p>Всероссийского</p>

			физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
18. Л.А. Техника метания мяча с места и малого разбега (3 шага). Обучение.	.	6 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
19. Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (девочки)	Тест - метание	7 неделя	
20. Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (мальчики)	Тест - метание	7 неделя	
21. Л.А. Комплекс прыжковых и беговых упражнений.		7 неделя	
22. ОФП. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	Тест – прыжок в длину.	8 неделя	
23. С.И. Футбол. Повторение правил. Тактика. Игра.		8 неделя	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
24. С.И. Техника игры в «Пионербол».		8 неделя	
25. С.И. Техника игры в «Пионербол». Повторение.		<b>2 четверть</b> 9 неделя	- знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
26. ОФП. Развитие физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость.		9 неделя	
27.С.И. Подвижные игры в зале.		9 неделя	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;

			- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
28. Л.А. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения.		10 неделя	- Формировать умение планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; - владеть терминологией легкой атлетики; - знать правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике и кроссу; - знать требования техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь рационально организовать места проведения занятий и помощь в организации судейства; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
29. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба до 4 км. ОРУ.		10 неделя	
30. Л.А. Тестирование – прыжок в высоту способом «перешагивание»	Тест – прыжок в высоту	10 неделя	
31. ОФП. Комплекс силовых упражнений для рук и плечевого пояса.		11 неделя	- Осознавать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; - уметь выполнять страховку и самостраховку во время занятий; - знать требования техники безопасности во время занятий и
32. ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе 5 км. ОРУ		11 неделя	
33. ОФП. Тестирование – бросок набивного мяча.	Тест – бросок набивного мяча	11 неделя	
34. ОФП. Упражнения со скакалкой.		12 неделя	
35. С.И. Футбол, лапта		12 неделя	
36. ОФП. Тестирование - прыжки на скакалке.	Тест - скакалка 30 секунд.	12 неделя	
37. ОФП. Упражнения на матах для		13 неделя	

мышц брюшного пресса.			выполнения гимнастических упражнений и уметь их применять;
38. С.И. Лапта, футбол. Правила игр, тактические действия.		13 неделя	- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
39. ОФП. Тестирование – упражнения на пресс за 30 секунд.	Тест – пресс 30 секунд.	13 неделя	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
40. С.И. Баскетбол. Основные правила. Ведение мяча. Повторение.		14 неделя	- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
41. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба 4 км. ОРУ		14 неделя	- знать правила и организацию проведения соревнований;
42. С.И. Баскетбол. Ведение мяча. Совершенствование. Ведение мяча в сложных игровых условиях.		14 неделя	- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
43. С.И. Баскетбол. Передачи мяча. Повторение.		15 неделя	- уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
44. С.И. Пионербол. Подача мяча. Повторение. Технический зачет.	Технический зачет.	15 неделя	- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
45. С.И. Стритбол. Учебная игра. Правила игры.		15 неделя	
46. С.И. Пионербол. Правила игры, технические элементы.	Технический зачет.	16 неделя	
47. С.И. Пионербол. Учебная игра.		16 неделя	
48. С.И. Подвижные игры.		16 неделя	
49. Теория. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры.		Третья четверть 17 неделя	- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
50 ОФП. Развитие физических качеств. Быстрота, выносливость.		17 неделя	
51. ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег.	Тест на выносливость.	17 неделя	- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
52. Лыжи. Правила переноски лыж. Правила нахождения в строю. Вкатывание. Классический стиль. Равнинные участки. Средний темп.		18 неделя	

53. Лыжи. Правила переноски лыж. Правила нахождения в строю. Вкатывание. Классический стиль. Равнинные участки. Средний темп.		18 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
54. Лыжи. Вкатывание классическим ходом по равнинным участкам. Средний темп.		18 неделя	
55. Лыжи. Вкатывание классическим ходом по равнинным участкам. Средний темп.		18 неделя	
56. Лыжи. Вкатывание классическим ходом по равнинным участкам. Средний темп.		19 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую</li> </ul>
57. Лыжи. Вкатывание классическим ходом по равнинным участкам. Средний темп.		19 неделя	
58. Лыжи. Вкатывание классическим ходом по пересеченной местности. Преодоление малых подъемов.		20 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>подготовленность;</li> <li>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> </ul>
59. Лыжи. Вкатывание классическим ходом по пересеченной местности. Преодоление малых подъемов.		20 неделя	
60. Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Повторение техники.		20 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
61. Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Повторение техники.		20 неделя	
62. Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Повторение и совершенствование техники.		21 неделя	
63. Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Повторение и совершенствование техники.		21 неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>
64. Лыжи. Одновременный бесшажный ход. Силовая работа на равнине.		22 неделя	
65. Лыжи. Одновременный бесшажный ход. Силовая работа на равнине.		22 неделя	
66. Лыжи. Свободный (коньковый)		22 неделя	

ход. Знакомство. Начальное обучение.			
67. Лыжи. Свободный (коньковый) ход. Знакомство. Начальное обучение.		22 неделя	
68. Лыжи. Свободный (коньковый) ход. Знакомство. Дальнейшее обучение.	Технический зачет.	23 неделя	
69. Лыжи. Свободный (коньковый) ход. Знакомство. Дальнейшее обучение.		23 неделя	
70. Лыжи. Свободный ход. Повторение техники на равнинных участках.		24 неделя	
71. Лыжи. Свободный ход. Повторение техники на равнинных участках.		24 неделя	
72. Лыжи. Эстафеты на лыжах на равнинных участках.		24 неделя	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
73. Лыжи. Эстафеты на лыжах на равнинных участках.		24 неделя	
74. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Спуски. Торможения и повороты в движении.	Технический зачет.	25 неделя	
75. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Спуски. Торможения и повороты в движении.		25 неделя	
76. С.И. Пионербол. Учебная игра.		26 неделя	
77. ОФП. Развитие силы и гибкости. Комплекс упражнений на скамейках.		26 неделя	
78. Теория. Карельские лыжники – олимпийские чемпионы.		26 неделя	
79. ОФП. Упражнения на развитие гибкости. Тестирование.	Тест на гибкость.	Четвертая четверть 27 неделя	
80. ОФП. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.		27 неделя	

81. ОФП. Развитие выносливости. Скандинавская ходьба.		27 неделя	<p>обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>- знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>- осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>- знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
82. ОФП. Контрольное тестирование – пресс 30 секунд	Тест – пресс 30 секунд	28 неделя	
83. ОФП. Пионербол. Правила, техника, тактика. Игра.		28 неделя	
84. ОФП. Упражнения со скакалкой.		28 неделя	
85. ОФП. Контрольное тестирование – скакалка 30 секунд.	Тест – скакалка 30 секунд.	29 неделя	
86. ОФП. Комплекс силовых упражнений с гантелями.		29 неделя	
87. С.И. Пионербол. Учебная игра.		29 неделя	
88. ОФП. Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	Тест – бросок набивного мяча	30 неделя	
89. ОФП. Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Техника прыжка в длину с места.		30 неделя	
90. ОФП. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	Тест – прыжок в длину.	30 неделя	
91. Л.А. Бег. Спринтерский бег. Повторение техники.		31 неделя	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <p>- уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних</p>
92. ОФП. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.		31 неделя	
93. Л.А. Контрольное тестирование – 30 метров.	Тест – 30 метров.	31 неделя	
94. С.И. Футбол. Технические элементы с мячом.		32 неделя	
95. Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров.	Тест – 60 метров.	32 неделя	
96. Л.А. Развитие выносливости. Повторная тренировка.		32 неделя	
97. Л.А. Контрольное тестирование – 1000 метров.	Тест – 1000 метров.	33 неделя	
98. Л.А. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения на лестнице.		33 неделя	
99. ОФП. Кросс – поход.		33 неделя	

100. С.И. Лапта. Игра на 2 команды.		34 неделя	условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
101. С.И. Футбол, лапта.		34 неделя	
102. С.И. Подведение итогов. Задание на каникулы. Народные карельские игры.		34 неделя	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ****по учебному предмету «Физическая культура»****на 2022-2023 учебный год****Учитель: Кузнецова М.В., Бородулина О.Г., Крохина Н.Б.****7 класс**

Номер и тема урока	Форма контроля	Время проведения (план по четвертям)	Деятельность учителя с учетом программ воспитания
1. Теория. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения. Лапта-игра на 2 команды.		<b>1 четверть</b> 1 неделя	Развивать систему знаний по технике безопасности на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях.
2. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе до 6 км.		1 неделя	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
3. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе до 6 км.		1 неделя	
4. С.И. Спортивные и подвижные игры. Игра «Брендбол». Разучивание.		2 неделя	Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи. Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе. Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям
5. ОФП. Развитие физических качеств. Легкий бег в среднем темпе до 5 км. ОРУ.		2 неделя	Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу
6. Л.А. Развитие физических качеств. Быстрота. Ускорения на коротких отрезках.		2 неделя	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся
7. Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров.	Тест – 30 метров.	3 неделя	

			внешних условиях;
8. С.И. Подвижная игра «Брендбол» на 2 команды.		3 неделя	Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
9. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров.	Тест - 60 метров.	3 неделя	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных
10. Л.А. Тактика и техника бега на средние и короткие дистанции.		4 неделя	
11. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 500 метров	Тест- 500 метров.	4 неделя	изменяющихся внешних условиях; Формировать понимание влияния возрастных особенностей
12. С.И. Спортивные игры. Футбол – мальчики, «Брендбол» – девочки.		4 неделя	
13. ОФП. Развитие выносливости – бег с ходьбой до 6 км.		5 неделя	организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность
14. Л.А. Контрольное тестирование – 1000 метров.	Тест – 1000 метров	5 неделя	
15. С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.		5 неделя	Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
16. ОФП. Развитие выносливости – бег с ходьбой до 6 км.		6 неделя	Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе. Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
17. С.И. «Брендбол». Повторение правил и тактики игры. Игра на 2 команды.		6 неделя	
18. Л.А. Техника метания малого мяча с места и малого разбега (3 шага). Повторение.		6 неделя	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных
19. Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (девочки)	Тест – метание.	7 неделя	
20.Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность (мальчики).	Тест - метание мяча.	7 неделя	внешних условиях;
21. Л.А. Комплекс прыжковых и беговых упражнений.		7 неделя	
22. ОФП. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	Тест – прыжок в длину.	8 неделя	Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение

			по показу
23. С.И. Футбол, Лапта. Повторение правил игры. Тактические приемы. Игра.		8 неделя	Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
24. С.И. Техника игры в «Пионербол» с элементами волейбола.		8 неделя	Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе.
25. С.И. Техника игры в «Пионербол» с элементами волейбола. Повторение.		9 неделя	Формирование эмоционально -
26. ОФП. Развитие физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость.		9 неделя	позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
27. С.И. Подвижные игры в зале.		9 неделя	
28. Л.А. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения.		<b>2 четверть</b> 10 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
29. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба до 4 км. ОРУ.		10 неделя	Развитие мотивации учебной деятельности.
30. Л.А. Тестирование – прыжок в высоту способом «ножницы»	Тест - прыжок в высоту.	10 неделя	Формирование навыков оценки результатов своей деятельности.
31. ОФП. Комплекс силовых упражнений для рук и плечевого пояса.		11 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
32. ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 5 км. ОРУ.		11 неделя	
33. ОФП. Тестирование - бросок набивного мяча сидя из-за головы.	Тест - бросок набивного мяча.	11 неделя	
34. ОФП. Подготовительные упражнения со скакалкой.		12 неделя	Формирование навыков оценки результатов своей деятельности.
35. С.И. Футбол – мальчики, лапта – девочки.		12 неделя	
36. ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 30 секунд.	Тест – скакалка 30 секунд.	12 неделя	
37. ОФП. Упражнения на пресс на матах.		13 неделя	
38. С.И. Лапта, футбол. Правила игр, тактические действия.		13 неделя	Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
39. ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	Тест – пресс 30 секунд.	13 неделя	Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу
40. С.И. Баскетбол. Основные правила. Ведение с изменением		14 неделя	Воспитание чувства товарищества,

направления мяча. Повторение.			взаимопомощи.
41. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		14 неделя	Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе.
42. С.И. Баскетбол. Передачи двумя руками сверху. Совершенствование	Технический зачет.	14 неделя	Формирование эмоционально -
43. С.И. Баскетбол. Броски после бега и ловли мяча. Обучение.		15 неделя	позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
44. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		15 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
45. С.И. Волейбол. История возникновения игры. Передача мяча двумя руками сверху. Обучение.		15 неделя	Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
46. С.И. Волейбол. Правила игры. Передача двумя руками сверху. Повторение.	Технический зачет.	16 неделя	Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе.
47. С.И. Пионербол с элементами волейбола. Учебная игра.		16 неделя	Формирование эмоционально -
47. С.И. Подвижные игры.		16 неделя	позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
49. С.И. Спортивные игры. ОФП.		<b>3 четверть</b> 17 неделя	Воспитание чувства смелости, настойчивости, инициативности.
50. ОФП. Развитие физических качеств. Развитие выносливости, быстроты.		17 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей
51. ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег по кругу.	Тест - бег на выносливость.	17 неделя	организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность
52. Лыжи. Правила переноски лыж. Правила нахождения в строю. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.		18 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей
53. Лыжи. Правила переноски лыж. Правила нахождения в строю. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.		18 неделя	организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;
54. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника		18 неделя	Воспитание чувства решительности, целеустремленности,

прохождения пересеченных участков.			дисциплинированности , индивидуальности. Укрепление здоровье и содействовать правильному физическому развитию. Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения.
55. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.		18 неделя	
56. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.		19 неделя	
57. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.		19 неделя	
58. Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.		20 неделя	
59. Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.		20 неделя	
60. Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники на равнинных участках.	Технический зачет.	20 неделя	
61. Лыжи. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование техники на равнинных участках.		20 неделя	
62. Лыжи. Одновременный бесшажный ход. Силовая работа на равнине.		21 неделя	
63. Лыжи. Одновременный бесшажный ход. Силовая работа на равнине.		21 неделя	
64. Лыжи. Одновременный одношажный коньковый ход. Знакомство, начальное обучение.		22 неделя	
65. Лыжи. Одновременный одношажный коньковый ход. Знакомство, начальное обучение.		22 неделя	
66. Лыжи. Одновременный одношажный коньковый ход. Дальнейшее обучение.		22 неделя	
67. Лыжи. Одновременный одношажный коньковый ход. Дальнейшее обучение.		22 неделя	
68. Лыжи. Одновременный одношажный коньковый ход. Совершенствование техники.	Технический зачет.	23 неделя	
69. Лыжи. Одновременный одношажный коньковый ход. Совершенствование техники.		23 неделя	
70. Лыжи. Преодоление бугров и впадин. Техника спусков в		24 неделя	

различных стойках.			
71. Лыжи. Преодоление бугров и впадин. Техника спусков в различных стойках.		24 неделя	
72. Лыжи. Эстафеты на лыжах на равнинных участках.		24 неделя	
73. Лыжи. Эстафеты на лыжах на равнинных участках.		24 неделя	
74. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.		25 неделя	
75. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.		25 неделя	
76. С.И. Пионербол с элементами волейбола. Учебная игра на 2 команды.		26 неделя	Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Развитие двигательных (физических) качеств.
77. ОФП. Комплекс упражнений на скамейках. Развитие силы и гибкости.		26 неделя	
78. Теория. Теория – карельские лыжники – олимпийские чемпионы.		26 неделя	Формировать основу знаний о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта.
		<b>4 четверть</b>	
79. ОФП. Кросс-фит.		27 неделя	Формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей. Укрепление здоровья и содействовать правильному физическому развитию. Формирование позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.
80. ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	Тест - бросок набивного мяча.	27 неделя	
81. ОФП. Развитие выносливости. Кросс-фит.		27 неделя	
82. ОФП. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.		28 неделя	
83. ОФП. Контрольное тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	Тест - пресс 30 секунд.	28 неделя	
84. Л.А. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.		28 неделя	
85. ОФП. Развитие физических качеств. Упражнения со скакалкой.		29 неделя	
86. ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – скакалка за 30 секунд.	Тест – скакалка 30 секунд.	29 неделя	
87. С.И. Пионербол с элементами волейбола.		29 неделя	
88. ОФП. Развитие физических качеств. Комплекс прыжковых и		30 неделя	

беговых упражнений. Техника прыжка в длину.			
89. ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	Тест - прыжок в длину.	30 неделя	
90. Л.А. Бег. Спринтерский бег. Повторение техники.		30 неделя	Владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
91. Л.А. Развитие физических качеств. Круговая эстафета. Обучение.		31 неделя	
92. Л.А. Контрольное тестирование – 30 метров.	Тест – 30 метров.	31 неделя	
93. С.И. Футбол, лапта.		31 неделя	Воспитание интереса к учению, процессу познания.
94. Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров.	Тест – 60 метров.	32 неделя	Формирование навыков оценки результатов своей деятельности.
95. С.И. Повторение и закрепление правил игры «Брендбол». Игра.		32 неделя	Воспитание интереса к учению, процессу познания.
96. Л.А. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.		32 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность
97. Л.А. Контрольное тестирование- 1000 метров.	Тест – 1000 метров.	33 неделя	
98. С.И. Брендбол. Мини-соревнование.		33 неделя	Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
99. Л.А. Техника метания малого мяча с места и малого разбега (3 шага). Повторение.		33 неделя	
100. С.И. Футбол, лапта, «Брендбол».		34 неделя	
101. С.И. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.		34 неделя	
102. Теория. Итоги года, рекомендации на лето. Т.Б. на летних каникулах. Народные карельские игры (региональный компонент)		34 неделя	Развивать систему знаний по технике безопасности на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях. Формировать основу знаний о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**Учитель: Кузнецова М.В., Михеева Е.В.**  
**8 класс**

Тема урока	Форма контроля	Время проведения (план по четвертям)	Деятельность учителя с учетом программ воспитания
1. Теория. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения.		<b>1 четверть</b> 1 неделя	Развивать систему знаний по технике безопасности на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях.
2. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе до 7 км.		1 неделя	Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
3. ОФП. Развитие физических качеств. Выносливость. Кросс-поход в среднем темпе до 7 км.		1 неделя	
4. Л.А. Развитие физических качеств. Быстрота. Круговая эстафета. Повторение.		2 неделя	Содействие овладению техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Л.А. Техника бега на спринтерские дистанции.		2 неделя	
6. Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров.	Тест - 30 метров.	2 неделя	
7. С.И. Русская Лапта. Учебная игра.		3 неделя	Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
8. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров.	Тест - 60 метров.	3 неделя	Воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности.
9. Л.А. Развитие быстроты. Повторная тренировка на средних участках.		3 неделя	
10. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 500 метров	Тест - 500 метров.	4 неделя	Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
11. С.И. Спортивные игры. Футбол – мальчики, «Брендбол» – девочки.		4 неделя	Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе.

			Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.
12. Л.А. Техника бега на средние дистанции. Пробные забеги на 100 метров.		4 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
13. ОФП. Развитие выносливости – бег с ходьбой до 6 км.		5 неделя	
14. Л.А. Контрольное тестирование – 1000 метров.	Тест - 1000 метров.	5 неделя	
15. С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.		5 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
16. Л.А. Техника метания малого мяча с места и малого разбега (3 шага). Повторение.		6 неделя	Формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей. Воспитывать позитивные морально-волевые качества. Развитие мотивации учебной деятельности.
17. Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность. (девочки)	Тест - метание мяча.	6 неделя	
18. Л.А. Контроль двигательных качеств – метание малого мяча на дальность (мальчики).	Тест - метание мяча.	6 неделя	
19. Л.А. Комплекс прыжковых и беговых упражнений.		7 неделя	
20. Л.А. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	Тест - прыжок в длину.	7 неделя	
21. ОФП. Комплекс силовых упражнений для рук и плечевого пояса.		7 неделя	Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.
22. ОФП. Тестирование - бросок набивного мяча сидя из-за головы.	Тест - бросок набивного мяча.	8 неделя	
23. С.И. Мини-лапта. Повторение правил игры. Тактические приемы. Игра.		8 неделя	Осваивание умений договариваться и помогать друг другу в совместной работе.
24. С.И. Техника игры в волейбол.		8 неделя	
25. С.И. Техника игры в волейбол. Повторение.		<b>2 четверть</b> 9 неделя	Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи. Воспитание уважительного отношения к достижениям товарищей.
26. ОФП. Развитие физических качеств. Комплекс упражнений на гибкость.		9 неделя	
27. С.И. Волейбол - учебная игра		9 неделя	
28. Л.А. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения.		10 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
29. ОФП. Развитие выносливости.		10 неделя	

Спортивная ходьба до 4 км. ОРУ.			
30. Л.А. Тестирование – прыжок в высоту способом «ножницы».	Тест - прыжок в высоту.	10 неделя	
31. ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 5 км. ОРУ.		11 неделя	Формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей. Укрепление здоровье и содействовать правильному физическому развитию. Формирование позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.
32. ОФП. Подготовительные упражнения со скакалкой.		11 неделя	
33. ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 30 секунд.	Тест – скакалка 30 секунд.	11 неделя	
34. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		12 неделя	
35. ОФП. Упражнения на пресс на матах.		12 неделя	
36. ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	Тест – пресс 30 секунд.	12 неделя	
37. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		13 неделя	
38. ОФП. Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 метров.	Тест – челночный бег.	13 неделя	
39. С.И. Баскетбол. Основные правила. Повторение изученных технических элементов.		13 неделя	
40. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		14 неделя	
41. С.И. Баскетбол. Совершенствование технических элементов.	Технический зачет.	14 неделя	
42. С.И. Баскетбол. Учебная игра.		14 неделя	
43. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		15 неделя	
44. С.И. Волейбол. История возникновения игры. Передача мяча двумя руками сверху. Обучение.		15 неделя	
45. С.И. Волейбол. Правила игры. Передача двумя руками сверху. Повторение.		15 неделя	
46. С.И. Волейбол. Технический зачет.	Зачет - техника передачи мяча.	16 неделя	
47. С.И. Волейбол. Учебная игра.		16 неделя	
48. С.И. Спортивные игры.		16 неделя	
49. ОФП. Подвижные игры.		<b>3 четверть</b>	Воспитание

Комплекс ОФП.		17 неделя	чувства решительности , целеустремленности, дисциплинированности , индивидуальности.
50. ОФП. Развитие физических качеств. Развитие выносливости, быстроты.		17 неделя	
51. ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег по кругу.	Тест - бег на выносливость	17 неделя	Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
52. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.		18 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; Воспитание чувства решительности , целеустремленности, дисциплинированности , индивидуальности. Укрепление здоровье и содействовать правильному физическому развитию. Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения
53. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.		18 неделя	
54. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.		18 неделя	
55. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.		18 неделя	
56. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.		19 неделя	
57. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.		19 неделя	
58. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.		20 неделя	
59. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.		20 неделя	
60. Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.		20 неделя	
61. Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.		20 неделя	
62. Лыжи. Классические одновременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	Технический зачет.	21 неделя	
63. Лыжи. Классические одновременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.		21 неделя	
64. Лыжи. Классические попеременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.		22 неделя	
65. Лыжи. Классические попеременные ходы. Повторение		22 неделя	

техники на равнинных участках.			
66. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение.		22 неделя	
67. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение.		22 неделя	
68. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Совершенствование.	Технический зачет.	23 неделя	
69. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Совершенствование.		23 неделя	
70. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.		24 неделя	
70. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты.		24 неделя	
72. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.		24 неделя	
73. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.		24 неделя	
74. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.		25 неделя	
75. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.		25 неделя	
76. С.И. Волейбол. Учебная игра на 2 команды.		26 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
77. ОФП. Комплекс упражнений на скамейках. Развитие силы и гибкости.		26 неделя	Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу
78. Теория – карельские лыжники – олимпийские чемпионы.		26 неделя	Формировать основу знаний о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта.
79. ОФП. Кросс-фит.		<b>4 четверть</b> 27 неделя	Формировать интерес к физкультуре и
80. ОФП. Развитие физических	Тест -	27 неделя	потребность заниматься

качеств. Контрольное тестирование – бросок набивного мяча.	бросок набивного мяча.		ей. Укрепление здоровье и содействовать
81. ОФП. Развитие выносливости. Кросс-фит.		27 неделя	правильному физическому развитию. Формирование позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками.
82. ОФП. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.		28 неделя	
83. ОФП. Контрольное тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	Тест - упражнение на пресс.	28 неделя	
84. Л.А. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.		28 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
85. ОФП. Развитие физических качеств. Упражнения со скакалкой.		29 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
86. ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – скакалка за 30 секунд.	Тест – скакалка 30 секунд.	29 неделя	
87. С.И. Пионербол с элементами волейбола.		29 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
88. ОФП. Развитие физических качеств. Комплекс прыжковых и беговых упражнений. Техника прыжка в длину.		30 неделя	Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
89. ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места.	Тест - прыжок в длину.	30 неделя	
90. Л.А. Бег. Спринтерский бег. Совершенствование техники.		30 неделя	Воспитание чувства решительности , целеустремленности, дисциплинированности , индивидуальности. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
91. Л.А. Развитие физических качеств. Круговая эстафета. Обучение.		31 неделя	
92. Л.А. Контрольное тестирование – 30 метров.	Тест - 30 метров	31 неделя	
93. С.И. Футбол, лапта.		31 неделя	
94. Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров.	Тест – 60 метров	32 неделя	
95. С.И. Повторение и закрепление правил игры «Брендбол». Игра.		32 неделя	Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
96. Л.А. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.		32 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.

97. Л.А. Контрольное тестирование- 1500 и 2000 метров.	Тест – 1500 , 2000 метров.	33 неделя	
98. С.И. Брендбол. Мини-соревнование.		33 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
99. Л.А. Техника метания малого мяча с места и малого разбега (3 шага). Повторение.		33 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения.
100. С.И. Футбол, лапта, «Брендбол».		34 неделя	Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма.
101. Л.А. Эстафеты с элементами легкой атлетики.		34 неделя	Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
102. С.И. Итоги года, рекомендации на лето. Т.Б. на летних каникулах. Спортивные игры		34 неделя	Развивать систему знаний по технике безопасности на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**Учитель: Крохина Н.Б., Бородулина О.Г.**  
**9 класс**

Тема урока	Форма контроля	Время проведения (план по четвертям)	Деятельность учителя с учетом программ воспитания
1. Теоря. Вводный урок. Инструктаж по т.б. и правила поведения.		<b>1 четверть</b> 1 неделя	Развивать систему знаний по технике безопасности на уроках физкультуры и при самостоятельных занятиях.
2. Л.А. Развитие физических качеств. Выносливость. Бег по пересеченной местности.		1 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
3. ОФП Развитие физических качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы. 5 км.		1 неделя	
4. С.И. Брендбол, лапта.		2 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям
5. Л.А. Круговая эстафета. Техника и правила передачи эстафеты.		2 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения.
6. Л.А. Совершенствование техники спринтерского бега.		2 неделя	
7. Л.А. ОРУ, СБУ, СПУ. Контроль двигательных качеств – бег на 30 метров.	Тест - 30 метров.	3 неделя	Развитие мотивации учебной деятельности.
8. С.И. Футбол, лапта.		3 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
9. Л.А. Развитие быстроты. Повторная тренировка на коротких участках.		3 неделя	Воспитание ценности свободы, чести и достоинства, как основы современных принципов и правил межличностных отношений. Формирование навыков оценки результатов своей деятельности.
10. Л.А. СБУ, СПУ, ОРУ. Контроль двигательных качеств – 60 метров.	Тест - 60 метров	4 неделя	
11. ОФП. Развитие физических		4 неделя	Развитие двигательных

качеств. Выносливость. Бег с чередованием ходьбы. 5 км.			(физических) качеств. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
12. С.И. Футбол, лапта.		4 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
13. Л.А. Контрольное тестирование – 1000 метров. Упражнения на гибкость	Тест - 1000 метров.	5 неделя	Формирование нравственного совершенствования, поведения, взглядов. Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта;
14. Л.А. Развитие скоростной выносливости. Пробные забеги на 100 метров.		5 неделя	
15. С.И. Игра «Брендбол». Повторение правил, тактики и техники игры. Игра на 2 команды.		5 неделя	
16. Л.А. Контрольное тестирование – 100 м	Тест - 100 метров.	6 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств.
17. ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе 5-6 км. ОРУ, СБУ, СПУ	.	6 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
18. Л.А. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжковые упражнения.		6 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитывать позитивные морально-волевые качества.
19. С.И. Футбол, лапта.		7 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
20 Л.А. Совершенствование техники метания мяча с разбега.		7 неделя	Формирование эмоционально - позитивного отношения к дружбе, товариществу, близким людям.
21. Л.А. Контроль двигательных качеств. Метание мяча – девушки. Футбол – юноши.	Тест – метание.	7 неделя	
22. Л.А. Контроль двигательных качеств. Метание мяча – юноши. Лапта – девушки.	Тест – метание.	8 неделя	Воспитание культуры общения; интереса к учению, процессу познания.
23. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места		8 неделя	Воспитание ценности свободы, чести и достоинства, как основы современных принципов и правил межличностных отношений.
24. ОФП. Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с места	Тест – прыжок в длину.	8 неделя	

25. С.И. Техника игры в волейбол. Повторение.		9 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
26. С.И. Волейбол. Игра на 2 команды		9 неделя	
27. С.И. Волейбол - учебная игра..		9 неделя	
28. Л.А. Прыжок в высоту способом «ножницы» Подготовительные упражнения.		<b>2 четверть</b> 10 неделя	Воспитывать позитивные морально-волевые качества. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
29. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба до 5 км. ОРУ.		10 неделя	
30. Л.А. Тестирование – прыжок в высоту способом «ножницы».	Тест - прыжок в высоту.	10 неделя	
31. ОФП. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 5 км. ОРУ.		11 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Осваивать умение анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.
32. ОФП. Подготовительные упражнения со скакалкой.		11 неделя	
33. ОФП. Тестирование – прыжки на скакалке 30 секунд.	Тест – скакалка 30 секунд.	11 неделя	
34. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		12 неделя	
35. ОФП. Упражнения на пресс на матах.		12 неделя	
36. ОФП. Тестирование – упражнение на пресс за 30 секунд.	Тест - бросок набивного мяча.	12 неделя	
37. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		13 неделя	
38. ОФП. Развитие координации движений. Челночный бег 3*10 метров.		13 неделя	
39. С.И. Баскетбол. Основные правила. Повторение изученных технических элементов.		13 неделя	
40. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		14 неделя	
41. С.И. Баскетбол. Совершенствование технических элементов. Тактические действия в нападении.	Технический зачет.	14 неделя	Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в
42. С.И. Баскетбол. Учебная игра.		14 неделя	

433. ОФП. Развитие выносливости. Спортивная ходьба в среднем темпе до 4 км.		15 неделя	различных игровых видах спорта; Формирование системы знаний о правилах и организации проведения соревнований
44. С.И. Волейбол. Повторение изученных технических элементов.		15 неделя	
45. С.И. Волейбол. Нападающий удар. Обучение.		15 неделя	
46. С.И. Волейбол. Технический зачет. Нападающий удар	Зачет - техника передачи мяча.	16 неделя	
47. С.И. Волейбол. Учебная игра.		16 неделя	
48, ОФП. Кросс фит.		16 неделя	
49. ОФП. Развитие физического качества сила. Комплекс упражнений по станциям.		<b>3 четверть</b> 17 неделя	Развитие двигательных (физических) качеств. Формировать систему знаний о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;
50. ОФП. Развитие физических качеств. Развитие выносливости, быстроты. Интервальная тренировка.		17 неделя	
51. ОФП. Тестирование – 6-ти минутный бег по кругу.	Тест - бег на выносливость	17 неделя	
52. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.		18 неделя	
53. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения равнинных участков.		18 неделя	
54. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.		18 неделя	
55. Лыжи. Вкатывание. Классический стиль. Техника прохождения пересеченных участков.		18 неделя	
56. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.		19 неделя	
57. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.		19 неделя	
58. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.		20 неделя	
59. Лыжи. Вкатывание. Свободный стиль. Техника прохождения равнинных участков.		20 неделя	Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; Воспитание чувства решительности, целеустремленности, дисциплинированности, индивидуальности. Укрепление здоровье и содействовать правильному физическому развитию. Развитие двигательных (физических) качеств. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения
60. Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение		20 неделя	

техники на равнинных участках.			
61. Лыжи. Классические одновременные ходы. Повторение техники на равнинных участках.		20 неделя	
62. Лыжи. Классические попеременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.	Технический зачет.	21 неделя	
63. Лыжи. Классические попеременные ходы. Совершенствование техники на равнинных участках.		21 неделя	
64. Лыжи. Развитие выносливости. Дистанция 3 и 5 км. Прохождение на время.	Зачет – 3 и 5 км.	22 неделя	
65. Лыжи. Развитие выносливости. Дистанция 3 и 5 км. Прохождение на время.		22 неделя	
66. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение, совершенствование.		22 неделя	
67. Лыжи. Свободный ход. Техника на равнинных участках. Повторение, совершенствование.		22 неделя	
68. Лыжи. Свободный ход. Техника на подъемах. Совершенствование.	Технический зачет.	23 неделя	
69. Лыжи. Свободный ход. Техника на подъемах. Совершенствование.		23 неделя	
70. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты в движении. Совершенствование техники.		24 неделя	
71. Лыжи. Горнолыжная техника. Спуски, торможения, повороты в движении. Совершенствование техники.		24 неделя	
72. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.		24 неделя	
73. Лыжи. Слаломная техника. Спуски с изменением направления движения.		24 неделя	
74. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.		25 неделя	
75. Лыжи. Горнолыжная подготовка. Преодоление спусков в разных стойках. Торможение и повороты в движении.		25 неделя	

76. С.И. Волейбол. Учебная игра на 2 команды.		26 неделя	Формировать систему знаний о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.
77. ОФП. Комплекс упражнений на скамейках. Развитие силы и гибкости.		26 неделя	
78. Теория. Теория – история карельского спорта.		26 неделя	
79. С.И. Спортивные игры.		<b>4 четверть</b> 27 неделя	Формировать знания о правилах и организации проведения соревнований. Овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований
80. ОФП – работа по станциям. Развитие физических качеств.		27 неделя	Овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) формировать умения выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях
81. ОФП. Упражнения с набивными мячами. Работа на силу рук.		27 неделя	
82. ОФП. Контроль двигательных качеств – бросок набивного мяча	Тест - бросок набивного мяча.	28 неделя	Формировать систему знаний о гигиенических основах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
83. ОФП. Развитие общей выносливости. Кросс-поход в среднем темпе		28 неделя	
84. ОФП. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса		28 неделя	
85. ОФП. Контроль двигательных качеств – упражнение на пресс за 30 сек.	Тест – пресс 30 секунд.	29 неделя	
86. Л.А. Бег с ходьбой до 6 км. ОРУ		29 неделя	
87. ОФП. Развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке.		29 неделя	
88. ОФП. Развитие физических качеств. Контрольное тестирование – скакалка за 30 секунд.	Тест – скакалка 30 секунд.	30 неделя	
89. Л.А. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности		30 неделя	
90. ОФП. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники.		30 неделя	
91. ОФП. Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	Тест – прыжок в длину с места.	31 неделя	

92. Л.А. Круговая эстафета. Совершенствование техники спринтерского бега..		31 неделя	Формирование навыков оценки результатов своей деятельности. Воспитание уважительного отношения к достижениям товарищей. Воспитание ответственного поведения.
93. Л.А. ОРУ. СБУ. СПУ. Контрольное тестирование – 30 метров с низкого старта	Тест - 30 метров.	31 неделя	
94. Л.А. Контрольное тестирование – 60 метров	Тест – 60 метров.	32 неделя	
95. Л.А. Контрольное тестирование- 2000 метров.	Тест – 2000 метров.	32 неделя	
96. Л.А. Развитие скоростной выносливости. Повторная тренировка.		32 неделя	
97. Л.А. Кроссовая подготовка.		33 неделя	
98. С.И. Брендбол.		33 неделя	Создание условий для формирования нравственного стереотипа поведения. Воспитание чувства взаимопомощи, дружбы, коллективизма. Формирование умений и навыков организации своей деятельности.
99. С.И. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Подведение итогов. Рекомендации на лето.		33 неделя	