

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №113
с углубленным изучением информационно-технологического профиля
Приморского района Санкт-Петербурга

Принята

решением педагогического совета,
протокол от 30.08.2018 №1



директор ГБОУ школы №113
Е.А. Касавцова
приказ от 30.08.2018 №330

Рабочая программа по физической культуре для 5-8 классов (2018-2019 учебный год)

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов – 408

Программа разработана на основе «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016.», соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре.

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по физической культуре для 5-8 классов разработана в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №113 на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащихся 5-8 классов образовательного учреждения и составлена на основе:

- программы «Физическая культура», авторы: М.Я. Виленский, В.И. Лях, Просвещение, 2016.

1.2. На изучение предмета «Физическая культура» в каждом классе отводится по 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 408 часов:

- 5 класс - 102 часа (34 учебные недели);
- 6 класс - 102 часа (34 учебные недели);
- 7 класс - 102 часа (34 учебные недели)
- 8 класс - 102 часа (34 учебные недели)

1.3. Рабочая программа сохраняет авторскую концепцию. В ней присутствуют все разделы и темы, порядок их следования не изменен.

В связи с отсутствием необходимого оборудования и инвентаря, а так же погодными условиями лыжная подготовка заменена дополнительными занятиями по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике.

Раздел «Элементы единоборств» включен в разделы «Легкая атлетика», «спортивные игры» и используются в уроках как общеразвивающие упражнения.

1.4. Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих учебных пособий:

1. Физическая культура. 5 - 8 классы: учеб. для общеобразовательной организаций/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского.-4-е изд.-М.: Просвещение, 2015.

1.5. Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся».

1.6. Предметные, метапредметные, личностные, результаты освоения курса:

Предметные результаты:

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		В том числе:	
		Примерная , авторская программы	Рабочая программа	Практические, лабораторные работы	Контр ольны е работ ы
5 класс					
1.	Знания о физической культуре		в процессе урока		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе урока		
3.	Физическое совершенствование		102		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе урока		
3.2	Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью		в процессе урока		
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики		23		
3.2.2	Легкоатлетические упражнения		45		
3.2.3	Спортивные игры баскетбол, волейбол		29		
	баскетбол		15		
	волейбол		14		
	элементы единоборств		в процессе урока		
	прием нормативов		5		
6 класс					
1.	Знания о физической культуре		в процессе урока		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе урока		
3.	Физическое совершенствование		102		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе урока		
3.2	Спортивно-оздоровительная дельность с общеразвивающей направленностью		в процессе урока		
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики		23		
3.2.2	Легкоатлетические упражнения		45		

3.2.3	Спортивные игры баскетбол, волейбол		29		
	баскетбол		15		
	волейбол		14		
	элементы единоборств		в процессе урока		
	прием нормативов		5		
7 класс					
1.	Знания о физической культуре		в процессе урока		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе урока		
3.	Физическое совершенствование		102		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе урока		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		в процессе урока		
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики		23		
3.2.2	Легкоатлетические упражнения		45		
3.2.3	Спортивные игры баскетбол, волейбол		29		
	баскетбол		15		
	волейбол		14		
	элементы единоборств		в процессе урока		
	прием нормативов		5		
8 класс					
1.	Знания о физической культуре		в процессе урока		
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности		в процессе урока		
3.	Физическое совершенствование		102		
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность		в процессе урока		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		в процессе урока		
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики		23		
3.2.2	Легкоатлетические упражнения		45		
3.2.3	Спортивные игры баскетбол, волейбол		29		
	баскетбол		15		
	волейбол		14		
	элементы единоборств		в процессе урока		
	прием нормативов		5		

3. Содержание учебного курса

5 класс

(102 часа)

1. Знания о физической культуре

1.1. История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

1.2. Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

1.3. Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль

3. Физическое совершенствование

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте, перестроение по два и четыре, по восемь в движении.

ОРУ без предметов, с предметами, у гимнастической стенки, на гимнастических скамейках. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Упражнения с гимнастической скакалкой, палками. Подтягивание.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках перекатом назад. Акробатические упражнения в комбинации. Эстафеты с элементами акробатики. Страховка и помощь во время занятий.

Легкая атлетика.

Бег: в равномерном темпе, с низкого старта, с высокого старта от 10 до 15 м., челночный бег 3х10 м., скоростной бег до 40 м., 30 м., 60 м., 1000 м., бег 1200 метров (без учета времени). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5 минут., кросс до 15 минут, спринтерский бег, по пересеченной местности, с изменением скорости, направления. Правила соревнований в беге. Подготовка к занятиям физической культурой.

Линейная эстафета, круговая эстафета. Подвижные игры. Подвижные игры с мячами. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Подтягивание. Самонаблюдение и самоконтроль

Бросок набивного мяча двумя руками. Бросок набивного мяча из-за головы. Упражнения с набивными мячами в парах.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Стойка игрока. Остановка. Повороты. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча. Терминология и правила игры. Взаимодействие двух игроков: передача мяча на месте в парах, ловля и передача мяча в парах и тройках. Комбинации

из основных элементов техники передвижений.

Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления, правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча после ловли, одной рукой с места и в движении, двумя руками после ведения и после ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции.

Баскетбол по упрощенным правилам. Подтягивание. Сочетание разученных элементов баскетбола.

Волейбол.

Терминология и правила игры. Стойка игрока. Перемещение вперед, в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. ОРУ с теннисными мячами. Расстановка игроков.

Передача мяча сверху двумя руками на месте, сверху в парах, над собой и сверху, снизу, снизу у сетки. Прием мяча после подачи в игровых ситуациях. Подача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.

Взаимодействие двух игроков. Игра «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам. Подтягивание.

Футбол.

Игры на стадионе. Футбол

3.3. Упражнения общеразвивающей направленности

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6 класс
(102 часа)**

1. Знания о физической культуре

1.1. История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе.

1.2. Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

1.3. Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

3. Физическое совершенствование

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте, перестроение по два и четыре, по восемь в движении.

ОРУ без предметов, с предметами, у гимнастической стенки, на гимнастических скамейках. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Упражнения с гимнастической скакалкой, палками. Подтягивание.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках перекатом назад. Акробатические упражнения в комбинации. Эстафеты с элементами акробатики. Страховка и помощь во время занятий.

Легкая атлетика.

Бег: в равномерном темпе, с низкого старта, с высокого старта от 10 до 15 м., челночный бег 3х10 м., скоростной бег до 40 м., 30 м., 60 м., 1000 м., бег 1200 метров (без учета времени). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5 минут., кросс до 15 минут, спринтерский бег, по пересеченной местности, с изменением скорости, направления. Правила соревнований в беге. Подготовка к занятиям физической культурой.

Линейная эстафета, круговая эстафета. Подвижные игры. Подвижные игры с мячами. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Подтягивание. Самонаблюдение и самоконтроль

Бросок набивного мяча двумя руками. Бросок набивного мяча из-за головы. Упражнения с набивными мячами в парах.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Стойка игрока. Остановка. Повороты. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча. Терминология и правила игры. Взаимодействие двух игроков: передача мяча на месте в парах, ловля и передача мяча в парах и тройках. Комбинации из основных элементов техники передвижений.

Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления, правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча после ловли, одной рукой с места и в движении, двумя руками после ведения и после ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции.

Баскетбол по упрощенным правилам. Подтягивание. Сочетание разученных элементов баскетбола.

Волейбол.

Терминология и правила игры. Стойка игрока. Перемещение вперед, в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. ОРУ с теннисными мячами. Расстановка игроков.

Передача мяча сверху двумя руками на месте, сверху в парах, над собой и сверху, снизу, снизу у сетки. Прием мяча после подачи в игровых ситуациях. Подача мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках.

Взаимодействие двух игроков. Игра «отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам. Подтягивание.

Футбол.

Игры на стадионе. Футбол

3.3. Упражнения общеразвивающей направленности.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**7 класс
(102 часа)**

1. Знания о физической культуре

1.1. История физической культуры

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

1.2. Физическая культура (основные понятия).

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

1.3. Физическая культура человека

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

3. Физическое совершенствование

3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

История гимнастики. ОРУ без предметов, на месте и в движении, с набивным мячом и гимнастическими палками, обручами, с предметами и без, то же в движении, в парах.

Выполнение команд: «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг».

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Акробатическая комбинация.

Висы и упоры на перекладине, подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Комбинация упражнений на перекладине. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок. Наскок и соскок. Игры с использованием гимнастического инвентаря. Полоса препятствий. Эстафеты с элементами акробатики.

Легкая атлетика.

Бег: с высокого старта от 10 до 30 м., с препятствиями, с ускорением до 20 м., на

максимальной скорости до 30 м., эстафетный бег, с ускорением от 40 до 60 м., с максимальной скоростью до 60 м., с низкого старта до 30-40 м., по дистанции 70 – 80 м., в равномерном темпе, бег до 15 мин., переменный бег на отрезках 200-400 метров, 600 – 800 метров: 2 – 3 серии (200+100м); 1 – 2 серии (400 + 100м)., в равномерном темпе до 15 мин. - девочки, до 20 мин. - мальчики., 1000 м., в равномерном темпе до 10 мин., с малыми препятствиями, ускорения до 200 м.

Старты из различных исходных положений. Круговая эстафета. Финиширование.

Прыжки: через препятствия, на дальность, по заданным ориентирам, в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», на месте, на одной, на двух ногах, Разбег, отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью). Эстафеты с прыжками. Прыжки - многоскоки. Легкоатлетические упражнения по станциям. Специальные беговые упражнения. Подтягивание в висе.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Стойка игрока. Перемещения в стойке.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости движения.

Бросок мяча двумя руками от груди, в кольцо в движении, с места после ведения и передачи, после ловли и передачи мяча. Индивидуальная оборона.

Выход 2 в 1 на кольцо. Ведение, 2 шага, бросок. Комплекс ОРУ с мячами. Передача мяча от груди в парах в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.

Игровые задания (2х1, 3х2). Ловля и передача мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с мячами.

Организация и проведение игры. Судейство. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра. Игра 3х3. 4х4.

Волейбол.

Стойка и передвижение игрока. Упражнения на совершенствование техники перемещения. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.

Прием-передача мяча сверху, на месте и после передвижения вперед, сверху над собой и в парах через сетку, снизу. Комбинация из освоенных элементов (подача, прием, передача, удар).

Свободное нападение. Атакующий удар. Подтягивание в висе. Подвижные игры на основе волейбола.

Футбол.

Игры на стадионе. Футбол

3.2. Упражнения общеразвивающей направленности

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

1. Знания о физической культуре

1.1. История физической культуры

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

1.2. Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

1.3. Физическая культура человека

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

3. Физическое совершенствование

3.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики

История гимнастики. ОРУ без предметов, на месте и в движении, с набивным мячом и гимнастическими палками, обручами, с предметами и без, то же в движении, в парах.

Выполнение команд: «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево», «Полшага», «Полный шаг».

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Акробатическая комбинация.

Висы и упоры на перекладине, подъем переворотом. Упражнения в висах и упорах. Комбинация упражнений на перекладине. Подтягивание в висе.

Опорный прыжок. Наскок и соскок. Игры с использованием гимнастического инвентаря. Полоса препятствий. Эстафеты с элементами акробатики.

Легкая атлетика.

Бег: с высокого старта от 10 до 30 м., с препятствиями, с ускорением до 20 м., на максимальной скорости до 30 м., эстафетный бег, с ускорением от 40 до 60 м., с максимальной скоростью до 60 м., с низкого старта до 30-40 м., по дистанции 70 – 80 м., в равномерном темпе, бег до 15 мин., переменный бег на отрезках 200-400 метров, 600 – 800 метров: 2 – 3 серии (200+100м); 1 – 2 серии (400 + 100м)., в равномерном темпе до 15 мин. - девочки, до 20 мин. - мальчики., 1000 м., в равномерном темпе до 10 мин., с малыми препятствиями, ускорения до 200 м.

Старты из различных исходных положений. Круговая эстафета. Финиширование.

Прыжки: через препятствия, на дальность, по заданным ориентирам, в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», на месте, на одной, на двух ногах, Разбег, отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью). Эстафеты с прыжками. Прыжки - многоскоки. Легкоатлетические упражнения по станциям. Специальные беговые упражнения. Подтягивание в висе.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Стойка игрока. Перемещения в стойке.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления и скорости движения.

Бросок мяча двумя руками от груди, в кольцо в движении, с места после ведения и передачи, после ловли и передачи мяча. Индивидуальная оборона.

Выход 2 в 1 на кольцо. Ведение, 2 шага, бросок. Комплекс ОРУ с мячами. Передача мяча от груди в парах в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.

Игровые задания (2х1, 3х2). Ловля и передача мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты с мячами.

Организация и проведение игры. Судейство. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра. Игра 3х3. 4х4.

Волейбол.

Стойка и передвижение игрока. Упражнения на совершенствование техники перемещения. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.

Прием-передача мяча сверху, на месте и после передвижения вперед, сверху над собой и в парах через сетку, снизу. Комбинация из освоенных элементов (подача, прием, передача, удар).

Свободное нападение. Атакующий удар. Подтягивание в висе. Подвижные игры на основе волейбола.

Футбол.

Игры на стадионе. Футбол

3.3. Упражнения общеразвивающей направленности

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

4. Планируемые результаты по предмету

5 класс

В результате изучения учащиеся научатся:

- различать древние и современные Олимпийские игры;
- составлять режим дня;
- правильно выполнять закаливающие процедуры,
- различать дистанции, старты в легкой атлетике
- выполнять строевые упражнения и командные действия,
- размыкание и смыкание на месте
- перестраиваться из одной шеренги в две,
- выполнять страховку учащихся.
- выполнять общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами, без предметов
- различать висы и упоры
- правилам спортивных игр

- взаимодействовать в парах, в тройках, группах
- выполнять передачи, броски, ведения, удары мяча в различных спортивных играх

Учащиеся получают возможность научиться:

- следить за своей физической подготовкой и укреплять здоровье.
- выполнять санитарно-гигиенические требования.
- выполнять технически правильно прыжки и приземление
- выполнять различные акробатические упражнения
- выполнять силовые, специальные, прыжковые, беговые упражнения
- выполнять различные комбинации в спортивных играх
- правильно распределять скорость при беге на средние дистанции
- правильно метать мяч в цель и на дальность
- выполнение бега с препятствиями и челночный бег

6 класс

В результате изучения учащиеся научатся:

- разбираться в истории зарождения Олимпийского движения в России
- различать дистанции, старты в легкой атлетике
- размыкание и смыкание на месте
- выполнять страховку учащихся.
- перестраиваться из одной шеренги в две,
- различать висы и упоры
- выполнять передачи, броски, ведения, удары мяча в различных спортивных играх
- размыкание и смыкание на месте
- выполнять равномерный бег без учета времени
- выполнение бега с препятствиями и челночный бег

Учащиеся получают возможность научиться:

- следить за своей физической подготовкой и укреплять здоровье.
- выполнять прыжки - различными способами
- правильно распределять скорость при беге на средние дистанции
- выполнять технически правильно прыжки и приземление
- выполнять различные акробатические упражнения
- выполнять силовые, специальные, прыжковые, беговые упражнения
- выполнять санитарно-гигиенические требования
- выполнять различные комбинации в спортивных играх
- правильно метать мяч в цель и на дальность
- самостоятельно проводить занятия по коррекции осанки и телосложения
- оценивать эффективность занятия физической культуры

7 класс

В результате изучения учащиеся научатся:

- разбираться в видах спорта входящих в программу Олимпийских игр, достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх
- размыкание и смыкание на месте
- выполнять страховку учащихся.
- выполнять передачи, броски, ведения, удары мяча в различных спортивных играх
- размыкание и смыкание на месте
- выполнение бега с препятствиями и челночный бег
- выполнять дистанции, старты в легкой атлетике
- выполнять висы и упоры
- выполнять команды: «пол-оборота направо», «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг»
- выполнять равномерный бег без учета времени

Учащиеся получают возможность научиться:

- следить за своей физической подготовкой и укреплять здоровье
- выполнять прыжки различными способами
- правильно распределять скорость при беге на средние дистанции
- выполнять технически правильно прыжки и приземление
- выполнять различные акробатические упражнения
- выполнять силовые, специальные, прыжковые, беговые упражнения
- выполнять санитарно-гигиенические требования
- выполнять переменный, равномерный, восстановительный бег
- выполнять различные комбинации в спортивных играх
- правильно метать мяч в цель и на дальность
- самостоятельно проводить занятия по коррекции осанки и телосложения
- оценивать эффективность занятия физической культуры

8 класс

В результате изучения учащиеся научатся:

- разбираться в видах спорта входящих в программу Олимпийских игр, достижениях отечественных спортсменов на Олимпийских играх
- размыкание и смыкание на месте
- выполнять страховку учащихся.
- выполнять передачи, броски, ведения, удары мяча в различных спортивных игр
- размыкание и смыкание на месте
- выполнение бега с препятствиями и челночный бег
- выполнять дистанции, старты в легкой атлетике
- выполнять висы и упоры
- выполнять команды: «пол-оборота направо», «пол-оборота налево», «полшага», «полный шаг»
- выполнять равномерный бег без учета времени

Учащиеся получают возможность научиться:

- следить за своей физической подготовкой и укреплять здоровье
- выполнять прыжки различными способами
- правильно распределять скорость при беге на средние дистанции
- выполнять технически правильно прыжки и приземление
- выполнять различные акробатические упражнения
- выполнять силовые, специальные, прыжковые, беговые упражнения
- выполнять санитарно-гигиенические требования
- выполнять переменный, равномерный, восстановительный бег
- выполнять различные комбинации в спортивных играх
- правильно метать мяч в цель и на дальность
- самостоятельно проводить занятия по коррекции осанки и телосложения
- оценивать эффективность занятия физической культуры

5. Система оценки планируемых результатов

Знания

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет	За непонимание и незнание материала программы.

используя в деятельности.		должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---------------------------	--	--	--

Для оценивания уровня знаний используются: опрос, проверочные беседы, тестирование

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся.

Для этого один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
Скоростные	
Координационные	Челночный бег 3х10 м,с
Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см
Выносливость	Бег 500 м (мин,сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) кол.раз Подъем туловища (девочки) за 30 сек кол.раз

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого учащегося.

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»
Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

Общая оценка успеваемости (за четверть, годовая) определяется путем сложения среднего балла по текущим оценкам и среднего балла показателя изменения уровня физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за уровень роста физической подготовленности.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5 КЛАСС**

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Олимпийские игры в древности. ОРУ для развития координации движения. Специальные беговые упражнения. Чередование бег, ходьба. Подтягивания. Подвижная игра «Захват флага».		
2.	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Чередование бег, ходьба. Подтягивания. Подвижная игра «Третий лишний».		
3.	3.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Подтягивания - на результат. Подвижная игра «Пятнашки».		
4.	4.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
5.	5.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Пятнашки».		
6.	6.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с низкого старта. Подвижная игра «Захват флага».		
7.	7.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м - на результат. Подвижная игра «Пятнашки».		
8.	8.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с низкого старта. Подвижная игра «Захват флага».		
9.	9.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Пятнашки».		
10.	10.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м - на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
11.	11.	ОРУ на развитие силы рук. Метание малого мяча 150гр. в горизонтальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».		
12.	12.	ОРУ на развитие силы рук. Метание малого мяча 150 гр. в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».		
13.	13.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность – на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».		
14.	14.	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10.Отжимания. Подвижная игра «Рыбак и рыбка».		
15.	15.	ОРУ с элементами единоборства. Челночный бег 3х10. Поднимание корпуса из положения лежа. Подвижная игра «Пятнашки».		
16.	16.	ОРУ на месте. Челночный бег 3х10 – на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
17.	17.	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».		
18.	18.	ОРУ со скакалками. Подготовка к занятиям физической культурой. Прыжки на месте, прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Техника выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
19.	19.	ОРУ на формирование правильной осанки. Навык выполнения прыжков (прыжки на препятствия, имитация прыжков птиц и животных). Подвижная игра «Салки с прыжками на одной ноге».		
20.	20.	ОРУ со скакалками. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
21.	21.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		

22.	22.	ОРУ в движении. Техника выполнения прыжка в длину с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
23.	23.	ОРУ на месте. Выполнение прыжка в длину с разбега с 5-ти шагов. Подвижная игра «Мини-футбол».		
24.	24.	Итоговое занятие. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Мини-футбол».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1. Гимнастика с элементами акробатики				
25.	1.	Инструктаж по ТБ. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Строевые упражнения. Подвижная игра «Чей голос?».		
26.	2.	ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в 2, способом дробления. Игры «Перетяни за круг», «Бой петухов».		
27.	3.	ОРУ на месте. Перестроение по ориентирам. Строевые упражнения – на результат. Игра «Слушай сигнал».		
28.	4.	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Игра «Найди предмет».		
29.	5.	ОРУ в парах. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) полушпагат (д). Упражнения на матах для развития гибкости. Игра «Космонавты».		
30.	6.	ОРУ на матах. Мост из положения, стоя. Эстафеты с кубиками.		
31.	7.	ОРУ в парах. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), полушпагат (девочки) – на результат. Подвижная игра «Космонавты».		
32.	8.	ОРУ на матах. Специальные прыжковые упражнения. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой до 30 сек. Подвижная игра «Удочка».	:	
33.	9.	ОРУ в парах. Опорный прыжок с горы гимнастических матов. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
34.	10.	ОРУ в парах. Опорный прыжок с горы гимнастических матов – на результат. Подвижная игра «Удочка».		
35.	11.	ОРУ в движении. Прыжки в высоту способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
36.	12.	ОРУ в движении. Прыжки с разбега 5-7 шагов способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
37.	13.	ОРУ в движении. Прыжки с разбега 5-7 шагов способом перешагивания (ножницы) – на результат. Подвижная игра «Космонавты».		
38.	14.	ОРУ в парах. Висы на гимнастической стенке. Упоры на гимнастической скамейке. Игра «Мост».		
39.	15.	ОРУ в движении. Самонаблюдение и контроль, оценка эффективности занятий. Вис на перекладине различными способами. Подтягивания из положения, стоя и лежа. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
40.	16.	ОРУ на месте. Лазание по канату произвольным способом		
41.	17.	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения».		
42.	18.	ОРУ на формирование правильной осанки. ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».		
43.	19.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке.		
44.	20.	ОРУ на месте. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке – на результат. Подвижная игра «Три медведя».		
45.	21.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
46.	22.	ОРУ с гимнастическими палками. Пять акробатических элементов в связке (Наклон из положения стоя, выпрыгнуть		

		прогнувшись, упор лежа, махом руки положения упор лежа сзади, уголок из положения сидя.)		
47.	23.	ОРУ с гимнастическими палками. Пять акробатических элементов в связке. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
48.	24.	Итоговое занятие. Подвижные игры «Пятнашки на время», «Захват флага», «Перестрелка».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.3. Спортивные игры: баскетбол, волейбол				
49.	1.	Инструктаж по ТБ. Физическое развитие человека. ОРУ в движении. Стойка и перемещения баскетболиста. Подвижная игра «Охотники и утки».		
50.	2.	ОРУ. Перемещения баскетболиста правым и левым боком. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».		
51.	3.	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
52.	4.	ОРУ в движении. Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Подвижная игра «Пять передач».		
53.	5.	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.		
54.	6.	ОРУ с элементами единоборства. Ведение мяча в высокой и средней стойке в движении. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
55.	7.	ОРУ. Передача мяча в парах двумя руками от груди в движении шагом. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
56.	8.	ОРУ с элементами единоборства. Передача мяча в парах двумя руками от груди в движении. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
57.	9.	ОРУ. Передача мяча в парах двумя руками от груди в движении – на результат. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
58.	10.	ОРУ с баскетбольными мячами. Броски по кольцу. Подвижная игра «Пять передач».		
59.	11.	ОРУ с баскетбольными мячами. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Звездочка».		
60.	12.	ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо - на результат. Подвижная игра «Звездочка», «Передал и сел».		
61.	13.	ОРУ на месте с баскетбольными мячами. Обводка фишек и соперника. Подвижная игра «Змейка с мячом».		
62.	14.	ОРУ в движении. Обводка соперника различными способами. Подвижная игра «Звездочка».		
63.	15.	ОРУ с баскетбольными мячами. Обводка фишек (восьмерка) – на результат. Подвижная игра «Звездочка».		
64.	16.	ОРУ с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
65.	17.	ОРУ в движении. Передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки».		
66.	18.	ОРУ на месте с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах - на результат. Подвижная игра «Звездочка».		
67.	19.	ОРУ с волейбольными мячами. Прием двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».		
68.	20.	ОРУ на месте. Прием двумя руками в движении. Подвижная игра «Звездочка».		
69.	21.	ОРУ с волейбольными мячами. Здоровье и ЗОЖ. Прием двумя руками снизу в движении - на результат. Подвижная игра «Змейка с мячом».		
70.	22.	ОРУ в движении. Прием и передача мяча в парах. Подвижная игра «Пятнашки на время».		

71.	23.	ОРУ с волейбольными мячами. Прием и передача мяча в парах в движении. Подвижная игра «Воробьи – воробушки».		
72.	24.	ОРУ на месте. Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Звездочка».		
73.	25.	ОРУ с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача в парах. Игра «Пионербол».		
74.	26.	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача - на результат. Игра «Пионербол».		
75.	27.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
76.	28.	ОРУ на формирование осанки. Ловля и передача мяча в парах и в тройках. Подвижная игра «Треугольник».		
77.	29.	ОРУ с элементами единоборства. Подвижная игра «Охотники и утки» и «Пионербол».		
78.	30.	Итоговое занятие. Подвижная игра «Пионербол».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
79.	1.	Инструктаж по ТБ. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Захват флага».		
80.	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
81.	3.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10- на результат. Эстафеты.		
82.	4.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Подвижная игра «Волк во рву».		
83.	5.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Низкий старт с заданиями в парах. Подвижная игра «Волк во рву».		
84.	6.	ОРУ с элементами единоборства. Специально беговые упражнения. Низкий старт – на результат. Подвижная игра «Чай-чай- выручай».		
85.	7.	ОРУ в кругу. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.		
86.	8.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5-6 шагов. Подвижная игра «Прыжки на одной ноге».		
87.	9.	ОРУ на месте. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
88.	10.	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки с мячом по парам».		
89.	11.	ОРУ с элементами единоборства. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».		
90.	12.	ОРУ в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».		
91.	13.	ОРУ. Метание мяча в цель - на результат. Подвижная игра «Метко в цель».		
92.	14.	ОРУ на координацию движения. Переменный бег (4 мин). Подвижная игра «Третий лишний».		
93.	15.	ОРУ со скакалками. Переменный бег (6 мин). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
94.	16.	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров. Подвижная игра «Третий лишний».		
95.	17.	ОРУ на месте. Эстафетный бег до 500 м. Подвижная игра «День и ночь».		
96.	18.	ОРУ в движении. Эстафетный бег на результат. Подвижная игра « Чай-чай - выручай».		
97.	19.	ОРУ в движении. Бег 60 метров с низкого старта. Подвижная игра «День и ночь».		

98.	20.	ОРУ в движении. Бег 60 метров с низкого старта – на результат. Подвижная игра «Пятнашки с мячом».		
99.	21.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
100.	22.	ОРУ в кругу. Подвижная игра «Мини-футбол».		
101.	23.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Мини-футбол».		
102.	24.	Итоговое занятие. Специально беговые упражнения. Игра «Мини-футбол».		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
6 КЛАСС**

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в России. ОРУ на развитие общей выносливости Равномерный бег на 600 метров.		
2.	2.	ОРУ на развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе: бег 500 метров Подвижная игра «Захват флага».		
3.	3.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 метров без учета времени. Подвижная игра «Пятнашки».		
4.	4.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
5.	5.	ОРУ в движении. Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
6.	6.	ОРУ с элементами единоборства. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м с низкого старта (2-3 повторения). Подвижная игра «Захват флага».		
7.	7.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
8.	8.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с низкого старта (2-3 повторения). Подвижная игра «Захват флага».		
9.	9.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта (2-3 повторения). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
10.	10.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с любого старта - на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
11.	11.	Футбол. (изучение). Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону. Подвижная игра «Мини-футбол».		
12.	12.	Футбол. ОРУ с элементами единоборства. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Подвижная игра «Мини-футбол».		
13.	13.	Футбол. Удары по катящему мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. Подвижная игра «Мини футбол».		
14.	14.	ОРУ. Специально беговые упражнения. Двухсторонняя игра в футбол.		
15.	15.	ОРУ на формирование правильной осанки. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги), 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
16.	16.	ОРУ. Выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».		
17.	17.	ОРУ со скакалками. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
18.	18.	ОРУ на развитие силы рук. Метание малого мяча (150 г.) в цель с 10 – 12 метров. Подвижная игра «Метко в цель».		
19.	19.	Метание малого мяча 150гр. в горизонтальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч».		
20.	20.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность – на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».		
21.	21.	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10. Отжимания.		

		Подвижная игра «Рыбак и рыбка».		
22.	22.	ОРУ на месте. Челночный бег 3x10 – на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
23.	23.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
24.	24.	Итоговое занятие. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Мини-футбол».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1. Гимнастика с элементами акробатики				
25.	1.	Инструктаж по ТБ. Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение строевых команд. Подвижная игра «Захват флага».		
26.	2.	ОРУ с мячами. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мал.). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (дев.)		
27.	3.	ОРУ на месте. Кувырок вперед – назад в стойку на лопатках (мал.), назад в полу-шпагат (дев.). Игра «Слушай сигнал».		
28.	4.	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках. Игра «Найди предмет».		
29.	5.	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках на результат. Игра «Пятнашки на время».		
30.	6.	ОРУ в парах. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.), мост из положения, стоя с помощью (дев.) Игра «Пятнашки на время».		
31.	7.	ОРУ на матах. Вольных упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки). Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств).		
32.	8.	ОРУ в парах. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), полушпагат (девочки) – на результат. Подвижная игра «Космонавты».		
33.	9.	ОРУ в парах. Опорный прыжок с горы гимнастических матов. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
34.	10.	ОРУ в парах. Опорный прыжок с горы гимнастических матов – на результат. Подвижная игра «Удочка».		
35.	11.	ОРУ в движении. Прыжки с разбега 5-7 шагов способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
36.	12.	ОРУ в движении. Прыжки в высоту способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
37.	13.	ОРУ на месте. Прыжки с разбега 5-7 шагов способом перешагивания (ножницы) – на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
38.	14.	Упражнение на гибкость. Подбор упражнений и составления индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, коррекции осанки и телосложения. Наклон туловища вперед из положения сидя. Игра «Пятнашки на время»		
39.	15.	ОРУ в парах. Висы на гимнастической стенке. Упоры на гимнастической скамейке. Игра «Мост».		
40.	16.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке.		
41.	17.	ОРУ на месте. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке – на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
42.	18.	ОРУ с гимнастическими палками. Пять акробатических элементов в связке (наклон из положения стоя, выпрыгнуть прогнувшись, упор лежа, махом руки положения упор лежа сзади, уголок из положения сидя.)		
43.	19.	ОРУ с гимнастическими палками. Пять акробатических элементов в связке. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
44.	20.	ОРУ в движении. Вис на перекладине различными		

		способами. Подтягивания из положения, стоя и лежа. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
45.	21.	ОРУ в движении. Вис на перекладине различными способами. Подтягивания из положения, стоя и лежа - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
46.	22.	ОРУ на формирование осанки. Наклон вперед из положения, сидя, сгибание и разгибание корпуса из положения, лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Перестрелка».		
47.	23.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
48.	24.	Итоговое занятие. Подвижные игры «Пятнашки на время», «Захват флага», «Перестрелка».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол				
49.	1.	Инструктаж по ТБ. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ОРУ в движении. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Подвижная игра «Охотники и утки».		
50.	2.	ОРУ с элементами единоборства. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».		
51.	3.	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на результат. Подвижная игра «Мини-баскетбол».		
52.	4.	ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Подвижная игра «Пять передач».		
53.	5.	ОРУ с элементами единоборства. Ведение мяча. Броски мяча рукой от плеча с места и в движении Игра «Не давай мяч водящему».		
54.	6.	ОРУ. Вырывание, выбивания мяча. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
55.	7.	ОРУ. Броски мяча рукой от плеча с места в парах - на результат. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
56.	8.	ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
57.	9.	ОРУ. Передача мяча от груди двумя руками в парах в движении (через центр зала) – на результат. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
58.	10.	ОРУ с баскетбольными мячами. Броски по кольцу. Подвижная игра «Пять передач».		
59.	11.	ОРУ на месте с баскетбольными мячами. Обводка фишек и соперника. Подвижная игра «Змейка с мячом».		
60.	12.	ОРУ на месте. Обводка соперника, фишки различными способами. Подвижная игра «Звездочка».		
61.	13.	ОРУ с баскетбольными мячами. Обводка фишек(восьмерка) – на результат. Подвижная игра «Звездочка».		
62.	14.	ОРУ с элементами единоборства. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Звездочка».		
63.	15.	ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо - на результат. Подвижная игра «Звездочка», «Передал и сел».		
64.	16.	ОРУ в движении. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Подвижная игра «Мяч через сетку».		
65.	17.	ОРУ с волейболом мячом. Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой Подвижная игра « Зайцы в огороде».		
66.	18.	ОРУ в движении. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения Подвижная игра «Охотники и утки».		
67.	19.	ОРУ на месте с волейболом мячами. Передача мяча		

		сверху двумя руками в парах - на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
68.	20.	ОРУ с волейбольными мячами. Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Подвижная игра «Звездочка».		
69.	21.	ОРУ с элементами единоборства. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Звездочка».		
70.	22.	ОРУ с волейбольными мячами. Нижняя подача - на результат. Подвижная игра «Змейка с мячом».		
71.	23.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
72.	24.	ОРУ с элементами единоборства. Прием и передача мяча в парах в движении. Подвижная игра «Воробьи – воробушки».		
73.	25.	ОРУ на формирование осанки. Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Звездочка».		
74.	26.	ОРУ с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача в парах. Игра «Пионербол».		
75.	27.	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача - на результат. Игра «Пионербол».		
76.	28.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
77.	29.	ОРУ на формирование осанки. Ловля и передача мяча в парах и в тройках. Подвижная игра «Треугольник».		
78.	30.	Итоговое занятие. Подвижная игра «Пионербол».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
79.	1.	Инструктаж по ТБ. Коррекция осанки и телосложение. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора. Подвижная игра «Захват флага».		
80.	2.	ОРУ в движении. Эстафетный бег в спортивном зале (встречная эстафета). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
81.	3.	ОРУ на месте. Челночный бег: 2х10метров, 3х10 метров, 4х10 метров. Подвижная игра «Мяч с 4-х сторон».		
82.	4.	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Мяч с 4-х сторон».		
83.	5.	ОРУ с элементами единоборства. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 - на результат. Эстафеты.		
84.	6.	ОРУ в движения. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег без учета времени Подвижная игра «Волк во рву».		
85.	7.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения Бег 500 метров (дев.), 800 метров (мал.) Подвижная игра «Волк во рву».		
86.	8.	ОРУ с элементами единоборства. Специально беговые упражнения. Бег 100 метров - на результат. Подвижная игра «Чай-чай-выручай».		
87.	9.	ОРУ в кругу. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.		
88.	10.	ОРУ на месте. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
89.	11.	ОРУ с элементами единоборства. Бег 1500 метров без учета времени. Подвижная игра «Захват флага».		
90.	12.	ОРУ с элементами единоборства. Метания малого мяча (150 гр.) на дальность. Подвижная игра «Пятнашки с мячом по парам».		
91.	13.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность - на результат. Подвижная игра «Метко в цель».		
92.	14.	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.		

		Подвижная игра «Мини-футбол».		
93.	15.	ОРУ на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения, лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Третий лишний».		
94.	16.	ОРУ на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета		
95.	17.	ОРУ на месте. Эстафетный бег до 500 м. Подвижная игра «День и ночь».		
96.	18.	ОРУ в движении. Эстафетный бег на результат. Подвижная игра «Мини-футбол».		
97.	19.	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 400 метров. Подвижная игра «Третий лишний».		
98.	20.	ОРУ с элементами единоборства. Бег 60 метров. Переменный бег до 400 м. Подвижная игра «Мини-футбол».		
99.	21.	ОРУ на месте. Бег 60 м. - на результат. Подвижная игра «Мини-футбол».		
100.	22.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
101.	23.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Мини-футбол».		
102.	24.	Итоговое занятие. Специально беговые упражнения. Игра «Мини-футбол».		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
7 КЛАСС «А»**

№ п/п		Тема урока	Планируемые сроки	Дата проведения
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
2.2.2. Легкая атлетика				
1.	1.	Инструктаж на уроке легкая атлетика. Современные Олимпийские игры. ОРУ на развитие общей выносливости Равномерный бег на 600 метров.		
2.	2.	ОРУ на развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе: бег 800 метров Подвижная игра «Захват флага».		
3.	3.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 метров без учета времени. Подвижная игра «Пятнашки».		
4.	4.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
5.	5.	ОРУ в движении. Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
6.	6.	ОРУ с элементами единоборства. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м с низкого старта (3-4 повторения). Подвижная игра «Захват флага».		
7.	7.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
8.	8.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с низкого старта (3-4 повторения). Подвижная игра «Захват флага».		
9.	9.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта (3-4 повторения). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
10.	10.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с любого старта - на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
11.	11.	Футбол изучение. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными шагами в сторону. Подвижная игра «Мини-футбол».		
12.	12.	Футбол. ОРУ с элементами единоборства. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Подвижная игра "мини футбол"		
13.	13.	Футбол. Удары о катящему мячу, остановки мяча. Ведение мяча, отбор мяча. Подвижная игра «Мини-футбол».		
14.	14.	ОРУ. Специально беговые упражнения. Двухсторонняя игра в футбол.		
15.	15.	ОРУ на формирование правильной осанки. Прыжки в длину с разбега, (согнув ноги). 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
16.	16.	ОРУ. Выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».		
17.	17.	ОРУ со скакалками. Прыжки в длину с места – на результат. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
18.	18.	ОРУ на развитие силы рук. Метание малого мяча (150 г.) в цель с 10 – 12 метров. Подвижная игра «Метко в цель».		
19.	19.	Метание малого мяча 150гр. в горизонтальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч».		
20.	20.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность – на результат. Подвижная игра «Попади в мяч».		
21.	21.	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10. Отжимания. Подвижная игра «Рыбак и рыба».		
22.	22.	ОРУ на месте. Челночный бег 3х10 – на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
23.	23.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
24.	24.	Итоговое занятие. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Мини-футбол».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
3.2.1. Гимнастика с элементами акробатики				

25.	1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Техника движений и её основные показатели. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение строевых команд Подвижная игра «Захват флага»		
26.	2.	ОРУ с мячами. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мал.). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (дев.)		
27.	3.	ОРУ на месте. Кувырок вперед – назад в стойку на лопатках (мал.), назад в полу-шпагат (дев.) Игра «Слушай сигнал».		
28.	4.	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках. Игра «Найди предмет».		
29.	5.	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках на результат. Игра «Пятнашки на время».		
30.	6.	ОРУ в парах. Стойка на голове с согнутыми ногами (мал.), мост из положения, стоя с помощью (дев.) Игра «Пятнашки на время».		
31.	7.	ОРУ на матах. Вольных упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки). Борьба за предмет (подвижная игра на базе единоборств).		
32.	8.	ОРУ в парах. Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), полушпагат (девочки) – на результат. Подвижная игра «Космонавты».		
33.	9.	ОРУ в парах. Опорный прыжок с горы гимнастических матов. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
34.	10.	ОРУ в парах. Опорный прыжок с горы гимнастических матов – на результат. Подвижная игра «Удочка».		
35.	11.	ОРУ в движении. Прыжки с разбега 5-7 шагов способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
36.	12.	ОРУ в движении. Прыжки в высоту способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
37.	13.	ОРУ на месте. Прыжки с разбега 5-7 шагов способом перешагивания (ножницы) – на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
38.	14.	Упражнение на гибкость. Наклон туловища вперед из положения сидя. Игра «Пятнашки на время».		
39.	15.	ОРУ в парах. Висы на гимнастической стенке. Упоры на гимнастической скамейке. Игра «Мост».		
40.	16.	ОРУ в движении. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке.		
41.	17.	ОРУ на месте. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке – на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
42.	18.	ОРУ с гимнастическими палками. 5 акробатических элементов в связке (наклон из положения стоя, выпрыгнуть прогнувшись, упор лежа, махом руки положения упор лежа сзади, уголок из положения сидя.)		
43.	19.	ОРУ с гимнастическими палками. 5 акробатических элементов в связке. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
44.	20.	ОРУ в движении. Вис на перекладине различными способами. Подтягивания из положения, стоя и лежа. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
45.	21.	ОРУ в движении. Вис на перекладине различными способами. Подтягивания из положения, стоя и лежа - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
46.	22.	ОРУ на формирование осанки. Наклон вперед из положения, сидя, сгибание и разгибание корпуса из положения, лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Перестрелка».		
47.	23.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
48.	24.	Итоговое занятие. Подвижные игры «Пятнашки на время» «Захват флага», «Перестрелка».		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.3 Спортивные игры баскетбол, волейбол				
49.	1.	Инструктаж по ТБ на урок подвижных и спортивных игр. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. ОРУ в движении. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Подвижная игра «Охотники и утки».		
50.	2.	ОРУ с элементами единоборства. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».		
51.	3.	ОРУ. Ведение мяча на месте левой и правой руками попеременно – на		

		результат. Подвижная игра «Мини-баскетбол».		
52.	4.	ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. Подвижная игра «Пять передач».		
53.	5.	ОРУ с элементами единоборства. Ведение мяча. Броски мяча рукой от плеча с места и в движении Игра «Не давай мяч водящему».		
54.	6.	ОРУ. Вырывание, выбивания мяча. Подвижная игра в мини-баскетбол		
55.	7.	ОРУ. Броски мяча рукой от плеча с места в парах - на результат. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
56.	8.	ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
57.	9.	ОРУ. Передача мяча от груди двумя руками в парах в движении (через центр зала) – на результат. Подвижная игра в мини-баскетбол.		
58.	10.	ОРУ с баскетбольными мячами. Броски по кольцу. Подвижная игра «Пять передач».		
59.	11.	ОРУ на месте с баскетбольными мячами. Обводка фишек и соперника. Подвижная игра «Змейка с мячом».		
60.	12.	ОРУ на месте. Обводка соперника, фишки различными способами. Подвижная игра «Звездочка».		
61.	13.	ОРУ с баскетбольными мячами. Обводка фишек (восьмерка) – на результат. Подвижная игра «Звездочка».		
62.	14.	ОРУ с элементами единоборства. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Звездочка».		
63.	15.	ОРУ в движении. Броски мяча в кольцо - на результат. Подвижная игра «Звездочка», «Передал и сел».		
64.	16.	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. ОРУ в движении. Элементы техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Подвижная игра «Мяч через сетку».		
65.	17.	ОРУ с волейбольным мячом. Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой Подвижная игра « Зайцы в огороде».		
66.	18.	ОРУ в движении. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения Подвижная игра «Охотники и утки».		
67.	19.	ОРУ на месте с волейбольными мячами. Передача мяча сверху двумя руками в парах - на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
68.	20.	ОРУ с волейбольными мячами. Техника нижней подачи, 3-6 метров от сетки. Подвижная игра «Звездочка».		
69.	21.	ОРУ с элементами единоборства. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Звездочка».		
70.	22.	ОРУ с волейбольными мячами. Нижняя подача - на результат. Подвижная игра «Змейка с мячом».		
71.	23.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
72.	24.	ОРУ с элементами единоборства. Прием и передача мяча в парах в движении. Подвижная игра « Воробьи – воробушки».		
73.	25.	ОРУ на формирование осанки. Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Звездочка»		
74.	26.	ОРУ с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача в парах. Игра «Пионербол через сетку».		
75.	27.	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача - на результат. Игра «Пионербол».		
76.	28.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
77.	29.	ОРУ на формирование осанки. Ловля и передача мяча в парах и в тройках. Подвижная игра «Треугольник».		
78.	30.	Итоговое занятие. Подвижная игра «Пионербол».		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2 Легкая атлетика				
79.	1.	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора. Подвижная игра «Захват флага».		
80.	2.	ОРУ в движении. Эстафетный бег в спортзале (встречная эстафета). Подвижная игра «Пятнашки на время».		

81.	3.	ОРУ на месте. Челночный бег: 2х10метров, 3х10 метров, 4х10 метров. Подвижная игра «Мяч с 4-х сторон».		
82.	4.	ОРУ в движении. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Мяч с 4-х сторон».		
83.	5.	ОРУ с элементами единоборства. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10- на результат. Эстафеты.		
84.	6.	ОРУ в движения. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег без учета времени Подвижная игра «Волк во рву».		
85.	7.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения Бег 600 метров (дев.), 1000 метров (мал.) Подвижная игра «Волк во рву».		
86.	8.	ОРУ с элементами единоборства. Специально беговые упражнения. Бег 100 метров - на результат. Подвижная игра «Чай-чай- выручай».		
87.	9.	ОРУ в кругу. Техника прыжка в длину способом «Согнув ноги». Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.		
88.	10.	Ору на месте. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега- на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
89.	11.	ОРУ с элементами единоборства. Бег 2000 метров без учета времени. Подвижная игра «Захват флага».		
90.	12.	ОРУ с элементами единоборства. Метания малого мяча (150 гр.) на дальность. Подвижная игра «Пятнашки с мячом по парам».		
91.	13.	ОРУ. Метание малого мяча на дальность - на результат. Подвижная игра «Метко в цель».		
92.	14.	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Мини-футбол».		
93.	15.	ОРУ на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения, лежа за 30 секунд. Подвижная игра «Третий лишний».		
94.	16.	ОРУ на мышцы плечевого пояса и рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета.		
95.	17.	ОРУ на месте. Эстафетный бег до 600 м. Подвижная игра «День и ночь».		
96.	18.	ОРУ в движении. Эстафетный бег на результат. Подвижная игра «Мини-футбол».		
97.	19.	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 500 метров. Подвижная игра «Третий лишний».		
98.	20.	ОРУ с элементами единоборства. Бег 60 метров. Переменный бег до 400 м. Подвижная игра «Мини-футбол».		
99.	21.	ОРУ на месте. Бег 60 м. - на результат. Подвижная игра «Мини-футбол».		
100.	22.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
101.	23.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Мини-футбол».		
102.	24.	Итоговое занятие. Специально беговые упражнения. Игра «Мини-футбол».		

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
8 КЛАСС «А»**

№ п/п		Тема урока	Планируемая дата	Дата проведения
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>				
<i>3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>				
<i>3.2.2. Легкая атлетика</i>				
1.	1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в современном обществе. Высокий старт. Бег до 2 мин. Игры «Футбол», «Волейбол».	05.09	
2.	2.	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, девочки до 500 м. Игры «Футбол», «Волейбол».	07.09	
3.	3.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
4.	4.	ОРУ в движении. Бег с ускорением от 30 до 40 м, Игры «Футбол», «Волейбол».		
5.	5.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 м с низкого старта (2-3 повторения). Игры «Футбол», «Волейбол».		
6.	6.	ОРУ в движении. Бег на 30 м - на результат. Игра «Футбол».		
7.	7.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м с высокого старта (2-3 повторения). Игры «Футбол», «Волейбол».		
8.	8.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 м с низкого старта (2-3 повторения). Игры «Футбол», «Волейбол».		
9.	9.	ОРУ в движении. Бег на 60 м - на результат. Игры «Футбол», «Волейбол».		
10.	10.	ОРУ на месте. Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Подвижная игра «Захват флага».		
11.	11.	ОРУ на месте. Челночный бег с изменением скорости. Подвижная игра «Захват флага».		
12.	12.	ОРУ на месте. Челночный бег - на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
13.	13.	ОРУ на месте. Метание мяча 150 г с места на дальность. Подвижная игра «Захват флага»		
14.	14.	ОРУ. «Воробьи-воробушки». Метание мяча 150 гр. с разбега на дальность. Подвижная игра «Захват флага».		
15.	15.	ОРУ. «Воробьи-воробушки». Метание мяча с места на дальность - на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
16.	16.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег на 1000 м. Игра «Футбол».		
17.	17.	ОРУ в движении. Прыжок в длину с разбега. Силовая. Игра «Футбол».		
18.	18.	ОРУ на месте. Прыжок в длину с 6-8 шагов - на результат. Игра «Футбол».		
19.	19.	ОРУ. Бег 1500м (мал.), 1000м (дев.) Эстафеты, старт из различных исходных положений. Подвижная игра «Захват флага».		
20.	20.	ОРУ. Бег 1500м (мал.), 1000м (дев.) - на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
21.	21.	ОРУ в движении. Бег. Беговые упражнения. Эстафетный бег.		
22.	22.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
23.	23.	ОРУ в движении. Бег. Беговые упражнения. Эстафетный бег.		
24.	24.	Итоговое занятие. Игра «Футбол».		
<i>Раздел 3. Физическое совершенствование</i>				

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.1. Гимнастика с элементами акробатики				
25.	1.	Инструктаж по ТБ. Спорт и спортивная подготовка. Строевые упражнения. Подвижная игра «Захват флага».		
26.	2.	ОРУ с гимнастическими палками. Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс упражнений у гимнастической стенки. Подтягивание. Подвижная игра «Воробьи-воробушки»		
27.	3.	ОРУ в движении. Прыжки со скакалкой: 1 мин. в максимальном темпе, 3-4 повтор. Подвижная игра «Захват флага».		
28.	4.	ОРУ на месте. Кувырок вперед – назад в стойку на лопатках (мал.), назад в полу-шпагат (дев.) Игра «Пятнашки».		
29.	5.	ОРУ в движении. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках. Игра «Пятнашки».		
30.	6.	ОРУ с гимнастическими палками. Кувырок вперед – назад, стойка на лопатках на результат. Игра «Пятнашки на время».		
31.	7.	ОРУ в движении «Воробьи-воробушки». Опорный прыжок с горы гимнастических матов. Подвижная игра «Удочка».		
32.	8.	ОРУ в парах. Опорный прыжок с горы гимнастических матов. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
33.	9.	ОРУ в парах. Опорный прыжок с горы гимнастических матов – на результат. Подвижная игра «Пятнашки на одной ноге».		
34.	10.	ОРУ в движении в игровой форме. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
35.	11.	ОРУ в парах. Прыжки с разбега 6-9 шагов способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Третий лишний».		
36.	12.	ОРУ в движении в игровой форме. Прыжки в высоту способом перешагивания (ножницы). Подвижная игра «Пятнашки на время».		
37.	13.	ОРУ на месте в парах. Прыжки с разбега 6-9 шагов способом перешагивания (ножницы) – на результат. Подвижная игра «Захват флага»		
38.	14.	ОРУ на гибкость. Наклон туловища вперед из положения сидя. Игра «Пятнашки».		
39.	15.	ОРУ в парах. Упоры на гимнастической скамейке. Висы на гимнастической стенке. Подвижная игра «Мост».		
40.	16.	ОРУ в движении в игровой форме. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке.		
41.	17.	ОРУ на месте в парах. Упражнения на равновесия по гимнастической скамейке – на результат. Подвижная игра «Захват флага».		
42.	18.	ОРУ со скакалкой. Семь акробатических элементов в связке (наклон из положения стоя, выпрыгнуть прогнувшись, упор лежа, махом руки положения упор лежа сзади, уголок из положения сидя, гимнастический мостик, кувырок назад).		
43.	19.	ОРУ в парах. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Семь акробатических элементов в связке. Подвижная игра «Захват флага».		
44.	20.	ОРУ в движении в игровой форме. Вис на перекладине различными способами. Подтягивания из положения, лежа и стоя. Подвижная игра «Третий лишний».		
45.	21.	ОРУ в движении. Вис на перекладине различными способами. Подтягивания из положения, стоя и лежа - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
46.	22.	ОРУ на формирование осанки. Сгибание и разгибание корпуса из положения, лежа за 60 секунд. Подвижная игра «Перестрелка».		

47.	23.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня		
48.	24.	Итоговое занятие. ОРУ в игровой форме. Подвижные игры «Перестрелка широкими полями», «Третий лишний», «Захват флага».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол				
49.	1.	Инструктаж по ТБ. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. ОРУ в парах. Техника передвижений, поворотов, остановок, стоек в баскетболе. Подвижная игра «Пятнашки».		
50.	2.	ОРУ в парах в игровой форме. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Третий лишний».		
51.	3.	ОРУ в движении в игровой форме. Ведение мяча до стоек 10 метров левой и правой руками попеременно – на результат. Игра «Мини-баскетбол».		
52.	4.	ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления (восьмерка, квадрат). Броски двумя руками с места. Подвижная игра «Пять передач».		
53.	5.	ОРУ в движении в игровой форме. Ведение мяча различными способами. Броски мяча рукой от плеча с места и в движении. Подвижная игра «В квадрате - лишний».		
54.	6.	ОРУ в парах с баскетбольными мячами. Вырывание, выбивания, передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.		
55.	7.	ОРУ. Броски мяча рукой от плеча с места в парах - на результат. Игра в мини-баскетбол.		
56.	8.	ОРУ. Бросок мяча в кольцо с места. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в баскетбол.		
57.	9.	ОРУ. Передача мяча от груди двумя руками в парах в движении (через центр зала) – на результат. Игра в мини-баскетбол.		
58.	10.	ОРУ в движение по свистку. Броски по кольцу в два шага. Подвижная игра «Семь передач».		
59.	11.	ОРУ на месте в игровой форме. Обводка стоек и соперника. Подвижная игра «Змейка с мячом».		
60.	12.	ОРУ в парах. Обводка соперника, стоек различными способами. Подвижная игра «Звездочка», «Квадрат».		
61.	13.	ОРУ с баскетбольными мячами. Обводка стоек (восьмерка с изменением направления) – на результат. Подвижная игра «Солнышко».		
62.	14.	ОРУ на месте в парах. Броски мяча в кольцо на месте и в движении (два шага). Подвижная игра «Пятнашки на вылет».		
63.	15.	ОРУ в движении в игровой форме. Броски мяча в кольцо в два шага - на результат. Подвижная игра «Солнышко», «Передал и сел».		
64.	16.	ОРУ в движении в парах. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Подвижная игра «Мяч через сетку».		
65.	17.	ОРУ с волейбольным мячом в парах. Передача мяча над собой, передача мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Передал и сел».		
66.	18.	ОРУ в движении в игровой форме в парах. Прием мяча снизу двумя руками с касанием пола. Подвижная игра «Мяч в полете».		
67.	19.	ОРУ на месте с волейбольными мячами в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах в (12 передач) - на результат. Подвижная игра «Охотники и утки».		
68.	20.	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Техника нижней подачи 5-7 метров от сетки. Подвижная игра «Третий лишний».		

69.	21.	ОРУ в движении в игровой форме. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Захват флага».		
70.	22.	ОРУ с волейбольными мячами. Нижняя подача - на результат. Подвижная игра «Третий лишний».		
71.	23.	ОРУ в движении в парах. Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Игра «Волейбол».		
72.	24.	ОРУ с волейбольными мячами в парах. Прием и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра «Волейбол».		
73.	25.	ОРУ на формирование осанки. Нижняя прямая подача в парах. Игра «Волейбол».		
74.	26.	ОРУ с волейбольными мячами. Нижняя прямая подача. Игра «Волейбол».		
75.	27.	ОРУ в движении в игровой форме. Нижняя прямая подача - на результат. Игра «Волейбол».		
76.	28.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
77.	29.	ОРУ на формирование осанки. Ловля и передача мяча в тройках. Подвижная игра «Треугольник».		
78.	30.	Итоговое занятие. Игра «Волейбол».		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
3.2.2. Легкая атлетика				
79.	1.	Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений для оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой: 60 секунд в максимальном темпе, 4 подхода. Подвижная игра «Захват флага».		
80.	2.	ОРУ в движении в игровой форме. Эстафетный бег (встречная эстафета). Подвижная игра «Третий лишний».		
81.	3.	ОРУ на месте в парах. Челночный бег: 3х10метров, 5х10 метров, 6х10 метров. Подвижная игра «Мяч с 5-х сторон».		
82.	4.	ОРУ в движении в парах. Челночный бег 3х10. Встречная эстафета. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
83.	5.	ОРУ на месте в парах на гибкость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 - на результат. Эстафеты.		
84.	6.	ОРУ в движения. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег без учета времени Игра «Футбол».		
85.	7.	ОРУ на месте в игровой форме. Специальные беговые упражнения Бег 1000 метров (мал.), 500 метров (дев.) Игры «Футбол», «Волейбол».		
86.	8.	ОРУ в движении в игровой форме. Специально беговые упражнения. Бег 1000 метров - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
87.	9.	ОРУ в кругу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты.		
88.	10.	ОРУ на месте. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега - на результат. Подвижная игра «Пятнашки на время»		
89.	11.	ОРУ в движении. Бег 1500 метров без учета времени. Подвижная игра «Захват флага».		
90.	12.	ОРУ в движении. Метания малого мяча (150 гр.) на дальность. Игра «Футбол».		
91.	13.	ОРУ. Метание мяча на дальность - на результат. Подвижная игра «Кто дальше».		
92.	14.	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине (мал.) Поднимание корпуса из положения лежа (дев.). Игра «Мини-футбол».		
93.	15.	ОРУ на мышцы брюшного пресса, сгибание и разгибание туловища из положения, лежа за 60 секунд. Подвижная игра		

		«Третий лишний».		
94.	16.	ОРУ в движении в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафета		
95.	17.	ОРУ на месте в парах. Эстафетный бег до 800 м. Подвижная игра «Пятнашки на время».		
96.	18.	ОРУ в движении в игровой форме. Эстафетный бег - на результат. Игра «Мини-футбол».		
97.	19.	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 500 метров. Игра «Футбол».		
98.	20.	ОРУ на месте в парах. Бег 60 метров. Переменный бег до 200 м. Игра «Футбол».		
99.	21.	ОРУ на месте в парах в игровой форме. Бег 60 м. - на результат. Игра «Мини-футбол».		
100.	22.	Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо. Прием нормативов для определения уровня.		
101.	23.	ОРУ в движении в игровой форме. Специальные беговые упражнения. Игра «Мини-футбол».		
102.	24.	Итоговое занятие. Игры « Футбол», «Волейбол».		