Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №22

сельского поселения «Поселок Этыркэн»

Верхнебуреинского муниципального района

Хабаровского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»:На заседании ШМОПротокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | «Согласовано»:зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И. Гнездюкова«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. | «Утверждаю»:Директор МКОУ СОШ №22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Г. Голобоков«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

Календарно-тематическое

планирование

Физическая культура

5-9 класс

Календарно-тематическое планирование по физической культуре составлено в соответствии с Государственным стандартом общего образования.

**Автор программы:**

**А.П. Матвеев**

Преподаватель физического воспитания

С.А. Лавский

2014/2015 учебный год

**Распределение программного материала в учебных часах по годам обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** |
| **Класс** |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **6/3\*** | **6/3** | **6/3** | **5/3** | **5/3** |
| 1 | История физической культуры | 1/1 | 1/1 | 1/1 | — | — |
| 2 | Физическая культура и спорт в современном обществе | — | — | — | 2/1 | 2/1 |
| 3 | Базовые понятия физической культуры | 3/1,5 | 3/1,5 | 3/1,5 | 2/1 | 2/1 |
| 4 | Физическая культура человека | 2/0,5 | 2/0,5 | 2/0,5 | 1/1 | 1/1 |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **7/3** | **7/3** | **7/3** | **8/4** | **8/4** |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | 5/2 | 5/2 | 6/2 | 7/3 | 7/3 |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2/1 | 2/1 | 1/1 | 1/1 | 1/1 |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **79/58** | **79/58** | **79/57** | **79/57** | **79/57** |
| 1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 14/7 | 14/7 | 12/7 | 10/6 | 10/6 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | 59/36 | 59/36 | 59/36 | 59/36 | 59/36 |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью [1](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/1.html%22%20%5Cl%20%22_ftn1%22%20%5Co%20%22) | (16/11) | (16/11) | (18/11) | (22/11) | (22/11) |
| 4 | Упражнения культурно-этнической направленности | 6/4 | 6/4 | 8/4 | 10/4 | 10/4 |
| **IV** | **Резервное время учителя** | **10/6** | **10/6** | **10/6** | **10/6** | **10/4** |
| **V** | **Всего** | **102/70** | **102/70** | **102/70** | **102/70** | **102/70** |

\* Через косую линию указано количество учебных часов при проведении двух уроков в неделю.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений автора-составителя А.П. Матвеева, 2008г.

В содержании программного материала в рабочей программе имеются отличия. Так, из-за отсутствия лыжной базы, 14 часов, которые отводятся на прохождение лыжной подготовки, растворены в разделе физическое совершенствование: гимнастика 16 часов по плану плюс 7 часов, спортивные игры по плану 18 часов плюс 6 часов, лёгкая атлетика по плану 11 часов плюс 1 час. Резервное время 10 часов отводятся на: 1 час в сентябре на сдачу упражнений для президентских состязаний и 1 час в мае, 1 час на повторение гимнастических упражнений, 2 часа на прыжок в высоту, 5 часов на баскетбол.

**5 класс**

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.***Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.
      ***Базовые понятия физической культуры.***Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.
      ***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.****Гимнастика с основами акробатики*(16 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок*(девочки).*
      Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):*ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).
      Упражнения общей физической подготовки [4](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_5-11kl/1.html%22%20%5Cl%20%22_ftn4%22%20%5Co%20%22).
      *Легкая атлетика*(11 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры*(18 ч)
      Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
      Упражнения общей физической подготовки.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений автора-составителя А.П. Матвеева, 2008г.

В содержании программного материала в рабочей программе имеются отличия. Так, из-за отсутствия лыжной базы, 14 часов, которые отводятся на прохождение лыжной подготовки, растворены в разделе физическое совершенствование: гимнастика 16 часов по плану плюс 7 часов, спортивные игры по плану 18 часов плюс 6 часов, лёгкая атлетика по плану 11 часов плюс 1 час. Резервное время 10 часов отводятся на: 1 час в сентябре на сдачу упражнений для президентских состязаний и 1 час в мае, 1 час на повторение гимнастических упражнений, 2 часа на прыжок в высоту, 5 часов на баскетбол.

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.***Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.
      ***Базовые понятия физической культуры.***Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).
      ***Физическая культура человека.***Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;
      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.****Гимнастика с основами акробатики*(16 ч). Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.
      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);*прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):*поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.
      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):*подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь *(мальчики);*наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь *(девочки).*
      Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);*лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).*Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*(11 ч). Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры*(18 ч)
      Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений автора-составителя А.П. Матвеева, 2008г.

В содержании программного материала в рабочей программе имеются отличия. Так, из-за отсутствия лыжной базы, 14 часов, которые отводятся на прохождение лыжной подготовки, растворены в разделе физическое совершенствование: гимнастика 16 часов по плану плюс 7 часов, спортивные игры по плану 18 часов плюс 6 часов, лёгкая атлетика по плану 11 часов плюс 1 час. Резервное время 10 часов отводятся на: 1 час в сентябре на сдачу упражнений для президентских состязаний и 1 час в мае, 1 час на повторение гимнастических упражнений, 2 часа на прыжок в высоту, 5 часов на баскетбол.

**Знания о физической культуре**

      ***История физической культуры.***Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).
      ***Базовые понятия физической культуры.***Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.
      ***Физическая культура человека.***Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.***Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).
      Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.****Гимнастика с основами акробатики*(16 ч). Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».
      Акробатическая комбинация *(мальчики):*из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):*стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись скороткого разбега толчком одной.
      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):*подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь *(мальчики);*махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди *(девочки).*
      Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках *(мальчики);*упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*(11 ч). Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры*(18 ч)
      Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений автора-составителя А.П. Матвеева, 2008г.

В содержании программного материала в рабочей программе имеются отличия. Так, из-за отсутствия лыжной базы, 14 часов, которые отводятся на прохождение лыжной подготовки, растворены в разделе физическое совершенствование: гимнастика 16 часов по плану плюс 7 часов, спортивные игры по плану 18 часов плюс 6 часов, лёгкая атлетика по плану 11 часов плюс 1 час. Резервное время 10 часов отводятся на: 1 час в сентябре на сдачу упражнений для президентских состязаний и 1 час в мае, 1 час на повторение гимнастических упражнений, 2 часа на прыжок в высоту, 5 часов на баскетбол.

**Знания о физической культуре**

      ***Физическая культура и спорт в современном обществе.***Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.
      ***Базовые понятия физической культуры.***Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.
      ***Физическая культура человека.***Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).
      Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.****Гимнастика с основами акробатики*(16 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).*
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):*ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.
      Упражнения на перекладине *(юноши):*из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.
      Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь *(юноши)*; наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь *(девушки).*
Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*(11 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.
      Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики —*до 5 км, *девочки —*до 3 км).
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры*(18 ч)
      Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Футбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе программы для общеобразовательных учреждений автора-составителя А.П. Матвеева, 2008г.

В содержании программного материала в рабочей программе имеются отличия. Так, из-за отсутствия лыжной базы, 14 часов, которые отводятся на прохождение лыжной подготовки, растворены в разделе физическое совершенствование: гимнастика 16 часов по плану плюс 7 часов, спортивные игры по плану 18 часов плюс 6 часов, лёгкая атлетика по плану 11 часов плюс 1 час. Резервное время 10 часов отводятся на: 1 час в сентябре на сдачу упражнений для президентских состязаний и 1 час в мае, 1 час на повторение гимнастических упражнений, 2 часа на прыжок в высоту, 5 часов на баскетбол.

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
      ***Базовые понятия физической культуры.***Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.
      ***Физическая культура человека.***Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

      ***Организация и проведение занятий физической культурой.***Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

      ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.****Гимнастика с основами акробатики*(16 ч). Акробатическая комбинация *(юноши):*из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):*танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на перекладине *(юноши):*из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);*из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Легкая атлетика*(11 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки*и 2000 м — *юноши*(на результат). Кроссовый бег: *юноши —*3 км, *девушки —*2 км.
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.
      Упражнения общей физической подготовки.
      *Спортивные игры*(18 ч)
      Баскетбол. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.
      Волейбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.
      Футбол. Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.

**Требования к уровню подготовки выпускников**

***В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:***
**знать/понимать**
      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
      — способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
      **уметь**
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
      **демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | — |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | — | 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | — |
| Бег на 1000 м, мин | — | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
      — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарно-тематическое планирование для 5 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Раздел | Тема | Дата |
| 1 | Способы двигательной деятельности | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий |  |
| 2 | Способы двигательной деятельности | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов ФУ для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. |  |
| 3 | Знания о физической культуре | Мифы и легенды о зарождении ОИ в древности. |  |
| 4 | Легкая атлетика | Высокий старт. Бег с ускорением. Упражнения ОФП. |  |
| 5 | Легкая атлетика | Бег 30 м. Разучить метание малого мяча в вертикальную цель. |  |
| 6 | Легкая атлетика | Гладкий равномерный бег. Закрепить метание мяча в цель. |  |
| 7 | Легкая атлетика | Совершенствовать метание мяча в цель. Гладкий равномерный бег. |  |
| 8 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 9 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 10 | Легкая атлетика | Бег 60 м. Учёт метания в вертикальную цель малого мяча. |  |
| 11 | Легкая атлетика | Бег 1000м. |  |
| 12 | Резервный урок | Сдача нормативов «президентские состязания» |  |
| 13 | Знания о физической культуре | Физическое развитие человека. Основные его показатели. |  |
| 14 | Способы двигательной деятельности | Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. |  |
| 15 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 16 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения, направленные на развитие гибкости. |  |
| 17 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |
| 18 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения, направленные на развитие и формирование правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. |  |
| 19 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменение направления. |  |
| 20 | Спортивные игры баскетбол  | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменение направления. |  |
| 21 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с места. |  |
| 22 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с шагом, со сменой места после передачи. |  |
| 23 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с шагом, со сменой места после передачи. |  |
| 24 | Спортивные игры баскетбол | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. |  |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 разведением и слиянием. |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики | Повторить перестроение.Кувырок вперёд (назад) в группировке. |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперёд (назад) в группировке.Кувырок вперёд ноги скрестно с последующим с последующим поворотом на 180о. |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперёд (назад) в группировке.Кувырок вперёд ноги скрестно с последующим с последующим поворотом на 180о. |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт кувырка вперёд в группировке (слитно).Кувырок вперёд ноги скрестно с последующим с последующим поворотом на 180о. |  |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт кувырка назад в группировке.Прикладные упражнения: передвижения по наклонной скамейке. |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт кувырка вперёд ноги скрестно с последующим с последующим поворотом на 180о. |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.Прикладные упражнения: расхождения при встрече на гимнастическом бревне. |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.Акробатическое соединение из изученных элементов. |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.Акробатическое соединение из изученных элементов. |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.Прикладные упражнения: передвижения по наклонной скамейке. |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт акробатического соединение из изученных элементов. |  |
| 38 | Гимнастика с основами акробатики | Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения.Прикладные упражнения: преодоление гимнастического бревна (гимнастического коня). |  |
| 39 | Гимнастика с основами акробатики | Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения.Прикладные упражнения: преодоление гимнастического бревна (гимнастического коня). |  |
| 40 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла в ширину (М), наскок на козла в упор – соскок прогнувшись (Д). Лазание по канату. |  |
| 41 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла в ширину (М), наскок на козла в упор – соскок прогнувшись (Д). Лазание по канату. |  |
| 42 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла в ширину (М), наскок на козла в упор – соскок прогнувшись (Д). Лазание по канату. |  |
| 43 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла в ширину (М), наскок на козла в упор – соскок прогнувшись (Д). Лазание по канату. |  |
| 44 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла в ширину (М), наскок на козла в упор – соскок прогнувшись (Д). Лазание по канату. |  |
| 45 | Гимнастика с основами акробатики | Передвижения по напольному гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями. |  |
| 46 | Гимнастика с основами акробатики | Передвижения по напольному гимнастическому бревну: повороты и подскоки (на месте и в движении). |  |
| 47 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения общей физической подготовки. |  |
| 48 | Резервный урок | Повторение материала по гимнастики с элементами акробатики |  |
| 49 | Способы двигательной деятельности | Комплексы упражнений с предметами и без предметов. |  |
| 50 | Способы двигательной деятельности | Упражнения для формирования осанки и коррекции её нарушений. |  |
| 51 | Спортивные игры волейбол | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами вправо и влево. |  |
| 52 | Спортивные игры волейбол | Упражнения без мяча: выход к мячу. |  |
| 53 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку. |  |
| 54 | Знания о физической культуре | Осанка как показатель физического развития, основные её характеристики и показатели. Основные факторы влияющие на форму осанки. |  |
| 55 | Знания о физической культуре | Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Комплекс упражнений. |  |
| 56 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для формирования навыка правильной осанки. |  |
| 57 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для развития подвижности суставов, при формировании осанки. |  |
| 58 | Спортивные игры волейбол | Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча снизу. |  |
| 59 | Спортивные игры волейбол | Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 60 | Спортивные игры волейбол | Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 61 | Спортивные игры волейбол | Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками в движении приставными шагами. |  |
| 62 | Спортивные игры волейбол | Приём и передача мяча снизу, сверху двумя руками в движении приставными шагами. |  |
| 63 | Способы двигательной деятельности | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдений за динамикой индивидуального развития. |  |
| 64 | Знания о физической культуре | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. |  |
| 65 | Способы двигательной деятельности | Самоконтроль. Измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями. |  |
| 66 | Спортивные игры футбол | Упражнения без мяча: бег и изменением направления, с ускорением, спиной вперёд, «змейкой». |  |
| 67 | Спортивные игры футбол | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы. |  |
| 68 | Спортивные игры футбол | Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |  |
| 69 | Спортивные игры футбол | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |
| 70 | Спортивные игры футбол | Повторение изученных элементов. |  |
| 71 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 72 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для профилактики и исправлении нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях. |  |
| 73 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для профилактики и исправления осанки при кифозе. |  |
| 74 | Резервный урок | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменение направления. |  |
| 75 | Резервный урок | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с места. |  |
| 76 | Резервный урок | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с шагом, со сменой места после передачи. |  |
| 77 | Резервный урок | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с шагом, со сменой места после передачи. |  |
| 78 | Резервный урок | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |
| 79 | Знания о физической культуре | Гигиенические требования при занятиях физической культурой. Закаливание. |  |
| 80 | Резервный урок | Прыжок в высоту. |  |
| 81 | Резервный урок | Прыжок в высоту. |  |
| 82 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту. |  |
| 83 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту. |  |
| 84 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для профилактики и исправления осанки при лордозе. |  |
| 85 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для снижения массы тела. |  |
| 86 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для формирования стройной фигуры. |  |
| 87 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений утренней зарядки. |  |
| 88 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 89 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений физкультминуток. |  |
| 90 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в нападении |  |
| 91 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в защите |  |
| 92 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3 |  |
| 93 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4 |  |
| 94 | Спортивные игры волейбол | Игра в волейбол по правилам |  |
| 95 | Легкая атлетика | Бег 30м. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 96 | Легкая атлетика | Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность. |  |
| 97 | Легкая атлетика | Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег. |  |
| 98 | Легкая атлетика | Бег 1000м. |  |
| 99 | Резервный урок | Сдача нормативов президентские состязания |  |
| 100 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы дыхательной гимнастики. |  |
| 101 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для глаз. |  |
| 102 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Раздел | Тема | Дата |
| 1 | Способы двигательной деятельности | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий в спортивном зале. |  |
| 2 | Способы двигательной деятельности | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий на открытых спорт площадках. |  |
| 3 | Знания о физической культуре | Возрождение ОИ, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. |  |
| 4 | Легкая атлетика | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Упражнения ОФП. |  |
| 5 | Легкая атлетика | Бег 30 м. Разучить метание малого мяча по движущейся мишени. |  |
| 6 | Легкая атлетика | Гладкий равномерный бег. Закрепить метание мяча. |  |
| 7 | Легкая атлетика | Совершенствовать метание мяча. Гладкий равномерный бег. |  |
| 8 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 9 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 10 | Легкая атлетика | Бег 60 м. Учёт метания малого мяча. |  |
| 11 | Легкая атлетика | Бег 1000м. |  |
| 12 | Резервный урок | Сдача нормативов «президентские состязания» |  |
| 13 | Знания о физической культуре | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. |  |
| 14 | Способы двигательной деятельности | Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств. |  |
| 15 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 16 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения, направленные на развитие гибкости. |  |
| 17 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения, направленные на развитие координации движений. |  |
| 18 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения, направленные на развитие и формирование правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. |  |
| 19 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменение направления. |  |
| 20 | Спортивные игры баскетбол  | Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую, остановки прыжком, в шаге. |  |
| 21 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. |  |
| 22 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения с мячом: бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. |  |
| 23 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с шагом, со сменой места после передачи. |  |
| 24 | Спортивные игры баскетбол | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. |  |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Ходьба строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами. |  |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырки вперёд в группировке слитно.Стойка на лопатках. |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок назад в группировке.Стойка на лопатках. |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырки вперёд в группировке слитно.Кувырок назад в группировке.Стойка на лопатках. |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырки вперёд в группировке слитно. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. |  |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт кувырка назад в группировке в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.Прикладные упражнения: лазание по канату в два приёма. |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт кувырков вперёд слитно. Прикладные упражнения: лазание по канату в два приёма. |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Прикладные упражнения: передвижения по гимнастическому бревну, поворот на носках в полуприседе (Д). На невысокой перекладине подъем в упор с прыжка (М). Акробатическое соединение из изученных элементов. |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Прикладные упражнения: передвижения по гимнастическому бревну выход в равновесие на одной (Д). На невысокой перекладине перемах левой (правой) вперёд, назад (М). Акробатическое соединение из изученных элементов. |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Прикладные упражнения: передвижения по гимнастическому бревну соскок прогнувшись из стойки поперёк (Д). На невысокой перекладине переход в вис лёжа на согнутых руках (М). Акробатическое соединение из изученных элементов. |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт акробатического соединение из изученных элементов.Лазание по канату в два приёма. |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения.Прикладные упражнения: лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. |  |
| 38 | Гимнастика с основами акробатики | Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения.Прикладные упражнения: лазание по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к стенке. |  |
| 39 | Гимнастика с основами акробатики | Ритмическая гимнастика: прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки.Прикладные упражнения: упражнение на трамплине прыжок на горку матов с разбега, соскок с приземлением в определённом месте. |  |
| 40 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 41 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 42 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 43 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 44 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 45 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнение на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь (М),наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (Д). |  |
| 46 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнение на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь (М),наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (Д). |  |
| 47 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнение на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь (М),наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (Д). |  |
| 48 | Резервный урок | Повторение материала по гимнастики с элементами акробатики |  |
| 49 | Способы двигательной деятельности | Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. |  |
| 50 | Способы двигательной деятельности | Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. |  |
| 51 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии площадки. |  |
| 52 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: передача мяча после перемещения. |  |
| 53 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: передача из зоны в зону, стоя на месте. |  |
| 54 | Знания о физической культуре | Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть – разминка, основная часть – решение главных задач занятия, заключительная часть – восстановление организма). |  |
| 55 | Знания о физической культуре | Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; её регулировка по объёму, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. |  |
| 56 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для формирования навыка правильной осанки. |  |
| 57 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для развития подвижности суставов, при формировании осанки. |  |
| 58 | Спортивные игры волейбол | Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча снизу. |  |
| 59 | Спортивные игры волейбол | Нижняя прямая подача через сетку. Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 60 | Спортивные игры волейбол | Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 61 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: передача мяча после перемещения. |  |
| 62 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: передача из зоны в зону, стоя на месте. |  |
| 63 | Способы двигательной деятельности | Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение ЧСС во время занятий физическими упражнениями. |  |
| 64 | Знания о физической культуре | Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. |  |
| 65 | Способы двигательной деятельности | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. |  |
| 66 | Спортивные игры футбол | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек. |  |
| 67 | Спортивные игры футбол | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы. |  |
| 68 | Спортивные игры футбол | Удар с небольшого разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. |  |
| 69 | Спортивные игры футбол | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. |  |
| 70 | Спортивные игры футбол | Повторение изученных элементов. Игра в мини-футбол по правилам. |  |
| 71 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 72 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для профилактики и исправлении нарушений осанки во фронтальной и сагиттальной плоскостях. |  |
| 73 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для профилактики и исправления осанки при кифозе. |  |
| 74 | Резервный урок | Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения приставными шагами с изменение направления. |  |
| 75 | Резервный урок | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с места. |  |
| 76 | Резервный урок | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с шагом, со сменой места после передачи. |  |
| 77 | Резервный урок | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча с шагом, со сменой места после передачи. |  |
| 78 | Резервный урок | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. |  |
| 79 | Знания о физической культуре | Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. |  |
| 80 | Резервный урок | Прыжок в высоту. |  |
| 81 | Резервный урок | Прыжок в высоту. |  |
| 82 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту. |  |
| 83 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту. |  |
| 84 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для профилактики и исправления осанки при лордозе. |  |
| 85 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для снижения массы тела. |  |
| 86 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для формирования стройной фигуры. |  |
| 87 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений утренней зарядки. |  |
| 88 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 89 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений физкультминуток. |  |
| 90 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в нападении |  |
| 91 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в защите |  |
| 92 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3 |  |
| 93 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4 |  |
| 94 | Спортивные игры волейбол | Игра в волейбол по правилам. |  |
| 95 | Легкая атлетика | Бег 30м. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 96 | Легкая атлетика | Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность. |  |
| 97 | Легкая атлетика | Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег. |  |
| 98 | Легкая атлетика | Бег 1000м. |  |
| 99 | Резервный урок | Сдача нормативов президентские состязания |  |
| 100 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы дыхательной гимнастики. |  |
| 101 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для глаз. |  |
| 102 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Раздел | Тема | Дата |
| 1 | Способы двигательной деятельности | Организация досуга средствами физической культуры. |  |
| 2 | Способы двигательной деятельности | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий. |  |
| 3 | Знания о физической культуре | Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), достижения отечественных олимпийцев. Олимпиада 1980г. в СССР. |  |
| 4 | Легкая атлетика | Эстафетный бег. Упражнения ОФП. |  |
| 5 | Легкая атлетика | Бег 30 м. Кроссовый бег по пересечённой местности. Прыжок в длину. |  |
| 6 | Легкая атлетика | Гладкий равномерный бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину. |  |
| 7 | Легкая атлетика | Гладкий равномерный бег. Прыжок в длину. |  |
| 8 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 9 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 10 | Легкая атлетика | Бег 60 м.Кроссовый бег по пересечённой местности. |  |
| 11 | Легкая атлетика | Бег 1000м.  |  |
| 12 | Резервный урок | Сдача нормативов «президентские состязания» |  |
| 13 | Знания о физической культуре | Техника движений и её основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. |  |
| 14 | Способы двигательной деятельности | Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). |  |
| 15 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 16 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения, направленные на развитие и формирование правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. |  |
| 17 | Спортивные игры баскетбол | Упражнения с мячом: бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. |  |
| 18 | Спортивные игры баскетбол  | Упражнения с мячом: бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. |  |
| 19 | Спортивные игры баскетбол | Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй. |  |
| 20 | Спортивные игры баскетбол | Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии игроком и соперником |  |
| 21 | Спортивные игры баскетбол | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. |  |
| 22 | Спортивные игры баскетбол | Игра в баскетбол по правилам. |  |
| 23 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 24 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Организующие команды и приёмы: передвижения в колонне с изменением длины шага |  |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики | Совершенствовать кувырки вперёд, назад в группировке. Прикладные упражнения: лазание по канату. |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырки вперёд в группировке слитно.Стойка на лопатках. |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок назад в группировке.Стойка на лопатках. |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырки вперёд в группировке слитно.Кувырок назад в группировке.Стойка на лопатках. |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырки вперёд в группировке слитно. Кувырок назад в группировке. Стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. |  |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт кувырка назад в группировке в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.Прикладные упражнения: лазание по канату в два приёма. |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт кувырков вперёд слитно. Прикладные упражнения: лазание по канату в два приёма. |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Прикладные упражнения: передвижения по гимнастическому бревну, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперёд (Д). На невысокой перекладине подъем в упор с прыжка (М). Акробатическое соединение из изученных элементов. |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Прикладные упражнения: передвижения по гимнастическому бревнустилизованные ходьба и бег (Д). На невысокой перекладине перемах левой (правой) вперёд, назад (М). Акробатическое соединение из изученных элементов. |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Прикладные упражнения: передвижения по гимнастическому бревну поворот на 1800, соскок прогнувшись с короткого разбега(Д). На невысокой перекладине переход в вис лёжа на согнутых руках (М). Акробатическое соединение из изученных элементов. |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Учёт акробатического соединение из изученных элементов.Лазание по канату в два приёма. |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения.Прикладные упражнения: лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. |  |
| 38 | Гимнастика с основами акробатики | Ритмическая гимнастика: стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения.Прикладные упражнения: лазание по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к стенке. |  |
| 39 | Гимнастика с основами акробатики | Ритмическая гимнастика: прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки.Прикладные упражнения: упражнение на трамплине прыжок на горку матов с разбега, соскок с приземлением в определённом месте. |  |
| 40 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 41 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 42 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 43 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 44 | Гимнастика с основами акробатики | Опорный прыжок: через козла согнув ноги(М), через козла ноги врозь(Д). Лазание по канату. |  |
| 45 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнение на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок назад с опорой на жердь (М),Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижней жерди (Д). |  |
| 46 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнение на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок назад с опорой на жердь (М),Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижней жерди (Д). |  |
| 47 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнение на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках, размахивание в упоре, соскок назад с опорой на жердь (М),Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижней жерди (Д). |  |
| 48 | Резервный урок | Повторение материала по гимнастики с элементами акробатики |  |
| 49 | Способы двигательной деятельности | Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).  |  |
| 50 | Способы двигательной деятельности | Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием. |  |
| 51 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии площадки. |  |
| 52 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны в зону после перемещения. |  |
| 53 | Спортивные игры волейбол | Тактические действия игроков передней линии в нападении |  |
| 54 | Знания о физической культуре | Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. |  |
| 55 | Знания о физической культуре | Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. |  |
| 56 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для формирования навыка правильной осанки. |  |
| 57 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения для развития подвижности суставов, при формировании осанки. |  |
| 58 | Спортивные игры волейбол | Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передачи мяча сверху в тройках. |  |
| 59 | Спортивные игры волейбол | Прямая верхняя подача мяча через сетку. Приём мяча снизу с подачи. |  |
| 60 | Спортивные игры волейбол | Приём и передача мяча снизу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. |  |
| 61 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: передача мяча после перемещения. |  |
| 62 | Спортивные игры волейбол | Упражнения с мячом: передача из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. |  |
| 63 | Способы двигательной деятельности | Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление. |  |
| 64 | Знания о физической культуре | Влияние занятий физической культурой но формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). |  |
| 65 | Способы двигательной деятельности | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. |  |
| 66 | Спортивные игры футбол | Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). |  |
| 67 | Спортивные игры футбол | Тактические действия в нападении и защите после углового удара. |  |
| 68 | Спортивные игры футбол | Тактические действия игроков при вбрасывании мяча из-за боковой линии. |  |
| 69 | Спортивные игры футбол | Повторить изученные элементы. Игра в мини-футбол по правилам. |  |
| 70 | Спортивные игры футбол | Повторение изученных элементов. Игра в мини-футбол по правилам. |  |
| 71 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 72 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для регулирования массы тела. |  |
| 73 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для коррекции фигуры. |  |
| 74 | Резервный урок | Упражнения с мячом: бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. |  |
| 75 | Резервный урок | Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй. |  |
| 76 | Резервный урок | Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии игроком и соперником |  |
| 77 | Резервный урок | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. |  |
| 78 | Резервный урок | Игра в баскетбол по правилам. |  |
| 79 | Знания о физической культуре | Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. |  |
| 80 | Резервный урок | Прыжок в высоту. |  |
| 81 | Резервный урок | Прыжок в высоту. |  |
| 82 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту. |  |
| 83 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту. |  |
| 84 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Упражнения утренней зарядки. |  |
| 85 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений физкультминутки.  |  |
| 86 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений утренней зарядки. |  |
| 87 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений физкультминутки. |  |
| 88 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 89 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений физкультминуток. |  |
| 90 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в нападении |  |
| 91 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в защите |  |
| 92 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3 |  |
| 93 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4 |  |
| 94 | Спортивные игры волейбол | Игра в волейбол по правилам. |  |
| 95 | Легкая атлетика | Бег 30м. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 96 | Легкая атлетика | Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность. |  |
| 97 | Легкая атлетика | Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег. |  |
| 98 | Легкая атлетика | Бег 1000м. |  |
| 99 | Резервный урок | Сдача нормативов президентские состязания |  |
| 100 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы дыхательной гимнастики. |  |
| 101 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для глаз. |  |
| 102 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Раздел | Тема | Дата |
| 1 | Способы двигательной деятельности | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий |  |
| 2 | Способы двигательной деятельности | Составление плана самостоятельных занятий |  |
| 3 | Способы двигательной деятельности | Последовательное выполнение всех частей занятия |  |
| 4 | Легкая атлетика | Равномерный бег 500 метров, упражнения на развитие общей выносливости |  |
| 5 | Легкая атлетика | Старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров |  |
| 6 | Легкая атлетика | Равномерный бег 800 метров, упражнения на развитие общей выносливости |  |
| 7 | Легкая атлетика | Бег 60 метров, метания на дальность мяча |  |
| 8 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 9 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 10 | Резервный урок | Сдача нормативов «президентские состязания» |  |
| 11 | Легкая атлетика | Бег 1000 метров, беговые упражнения |  |
| 12 | Легкая атлетика | Передвижение туристической ходьбой. |  |
| 13 | Знания о физической культуре | Основные направления развития физической культуры в современном обществе |  |
| 14 | Способы двигательной деятельности | Измерение ЧСС во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и подготовленности |  |
| 15 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 16 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки |  |
| 17 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс дыхательной гимнастики |  |
| 18 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей |  |
| 19 | Спортивные игры баскетбол | Технико-тактические действия в защите, ведение правой-левой руками |  |
| 20 | Спортивные игры баскетбол  | Технико-тактические действия в нападении, передачи мяча в движении |  |
| 21 | Спортивные игры баскетбол | Штрафной бросок, ведение мяча, передачи с передвижениями. |  |
| 22 | Спортивные игры баскетбол | Броски мяча одной рукой от плеча с места и после ведения в прыжке, |  |
| 23 | Спортивные игры баскетбол | Броски мяча одной рукой от плеча с места и после ведения с 2-х шагов |  |
| 24 | Спортивные игры баскетбол | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Выполнение строевых команд: «Короче ШАГ!», «Полный шаг!».Разучить акробатическую комбинацию |  |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперед, стойка на лопатках |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики | Слитные кувырки вперед-назад. Длинный кувырок прыжок |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | Стойка на голове и руках (М)Мост (Д) |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | Совершенствование акробатической комбинации |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по канату в 2, 3 приемаСовершенствование акробатической комбинации |  |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по акробатической комбинации |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Разучивание опорного прыжка через козла |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Закрепление опорного прыжка через козлаЛазание по канату в 2, 3 приема |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Закрепление опорного прыжка через козлаЛазание по канату в 2, 3 приема |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по прыжкам через козла |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка (М)Наскок в упор на нижнюю жердь (Д) |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на брусьях: махом вперед в сед ноги врозь (М)Вис прогнувшись на низкой жерди (Д) |  |
| 38 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на брусьях: перемах внутрь, соскок на махе вперед (М), махом назад соскок с поворотом (Д) |  |
| 39 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по брусьям. |  |
| 40 | Гимнастика с основами акробатики | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки)Упражнения на низкой перекладине (мальчики) |  |
| 41 | Гимнастика с основами акробатики | Передвижения по гимнастической скамейке (девочки)Упражнения на низкой перекладине (мальчики) |  |
| 42 | Гимнастика с основами акробатики | Преодоление полосы препятствийЛазание по канату |  |
| 43 | Гимнастика с основами акробатики | Преодоление полосы препятствийЛазание по канату |  |
| 44 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по лазанию по канату в 2 и 3 приема |  |
| 45 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения общей физической подготовки |  |
| 46 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения общей физической подготовки |  |
| 47 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения общей физической подготовки |  |
| 48 | Резервный урок | Повторение материала по гимнастики с элементами акробатики |  |
| 49 | Способы двигательной деятельности | Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий |  |
| 50 | Способы двигательной деятельности | Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием |  |
| 51 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в нападении |  |
| 52 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в защите |  |
| 53 | Спортивные игры волейбол | Контрольный урок: Прямая верхняя подача мяча через сетку |  |
| 54 | Знания о физической культуре | Базовые понятия физической культуры |  |
| 55 | Знания о физической культуре | Базовые понятия физической культуры |  |
| 56 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения |  |
| 57 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Индивидуальный комплекс адаптивной физической культуры |  |
| 58 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3 |  |
| 59 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 3 в зону 2, 4 |  |
| 60 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны в зону после перемещения |  |
| 61 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны в зону после перемещения |  |
| 62 | Спортивные игры волейбол | Контрольный урок: Передача мяча из зоны в зону после перемещения |  |
| 63 | Способы двигательной деятельности | Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания |  |
| 64 | Знания о физической культуре | Физическая культура человека |  |
| 65 | Способы двигательной деятельности | Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление |  |
| 66 | Спортивные игры футбол | Передачи мяча на месте и в движении, остановка летящего мяча |  |
| 67 | Спортивные игры футбол | Удары по неподвижному и катящемуся мячу, отбор мяча плечо в плечо |  |
| 68 | Спортивные игры футбол | Тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой |  |
| 69 | Спортивные игры футбол | Технико-тактические действия в защите и нападении |  |
| 70 | Спортивные игры футбол | Игра в футбол по правилам |  |
| 71 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 72 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 73 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 74 | Резервный урок | Технико-тактические действия в баскетболе |  |
| 75 | Резервный урок | Технико-тактические действия в баскетболе |  |
| 76 | Резервный урок | Технико-тактические действия в баскетболе |  |
| 77 | Резервный урок | Игра в баскетбол по правилам |  |
| 78 | Резервный урок | Игра в баскетбол по правилам |  |
| 79 | Знания о физической культуре | Физическая культура человека |  |
| 80 | Резервный урок | Прыжок в высоту |  |
| 81 | Резервный урок | Прыжок в высоту |  |
| 82 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту |  |
| 83 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту |  |
| 84 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 85 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 86 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 87 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 88 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 89 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 90 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в нападении |  |
| 91 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в защите |  |
| 92 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 1, 6, 5 в зону 3 |  |
| 93 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4 |  |
| 94 | Спортивные игры волейбол | Игра в волейбол по правилам |  |
| 95 | Легкая атлетика | Беговые упражнения, бег с ускорением 30 метров. Прыжки в длину с разбега |  |
| 96 | Легкая атлетика | Низкий/высокий старт бег по дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега |  |
| 97 | Легкая атлетика | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега |  |
| 98 | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 метров |  |
| 99 | Резервный урок | Сдача нормативов президентские состязания |  |
| 100 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 101 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 102 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № ур. | Раздел | Тема | Дата |
| 1 | Способы двигательной деятельности | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям, Еженедельное обновление комплексов утреней зарядки и физкультминуток. |  |
| 2 | Способы двигательной деятельности | Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака) |  |
| 3 | Способы двигательной деятельности | Соблюдение правил движения по туристическому маршруту. |  |
| 4 | Легкая атлетика | Изучение техники спортивной ходьбы. Метание малого мяча. |  |
| 5 | Легкая атлетика | Метание малого мяча. Прыжок в длину. |  |
| 6 | Легкая атлетика | Равномерный бег 1000 метров, упражнения на развитие общей выносливости |  |
| 7 | Легкая атлетика | Бег 60 метров, метания на дальность мяча |  |
| 8 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 9 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 10 | Резервный урок | Сдача нормативов «президентские состязания» |  |
| 11 | Легкая атлетика | Бег 1000 метров, беговые упражнения |  |
| 12 | Легкая атлетика | Передвижение туристической ходьбой. Кроссовый бег. |  |
| 13 | Знания о физической культуре | Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. |  |
| 14 | Способы двигательной деятельности | Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т.п.) |  |
| 15 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные и обрядовые игры. Игровые задания |  |
| 16 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки |  |
| 17 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс дыхательной гимнастики |  |
| 18 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей |  |
| 19 | Спортивные игры баскетбол | Технико-тактические действия в защите, ведение правой-левой руками |  |
| 20 | Спортивные игры баскетбол  | Технико-тактические действия в нападении, передачи мяча в движении |  |
| 21 | Спортивные игры баскетбол | Штрафной бросок, ведение мяча, передачи с передвижениями. |  |
| 22 | Спортивные игры баскетбол | Броски мяча одной рукой от плеча с места и после ведения в прыжке, |  |
| 23 | Спортивные игры баскетбол | Броски мяча одной рукой от плеча с места и после ведения с 2-х шагов |  |
| 24 | Спортивные игры баскетбол | Игра в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики | Повторить ранее изученные строевые упражнения и перестроения в 5-8 классах. |  |
| 26 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, упор присев.Лазание по канату. |  |
| 27 | Гимнастика с основами акробатики | Из основной стойки прыжком упор присев. Лазание по канату. |  |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики | Кувырок назад в упор ноги врозь. Лазание по канату. |  |
| 29 | Гимнастика с основами акробатики | Стойка на голове и руках силой. Лазание по канату. |  |
| 30 | Гимнастика с основами акробатики | Лазание по канату в 2, 3 приемаСовершенствование акробатической комбинации |  |
| 31 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по акробатической комбинации |  |
| 32 | Гимнастика с основами акробатики | Разучивание опорного прыжка через козла |  |
| 33 | Гимнастика с основами акробатики | Закрепление опорного прыжка через козлаЛазание по канату в 2, 3 приема |  |
| 34 | Гимнастика с основами акробатики | Закрепление опорного прыжка через козлаЛазание по канату в 2, 3 приема |  |
| 35 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по прыжкам через козла |  |
| 36 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на брусьях: махи в упоре с разведением ног над жердью (М), из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (Д) |  |
| 37 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на брусьях: совершенствовать комбинацию на брусьях из ранее изученных элементов. |  |
| 38 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на брусьях: совершенствовать комбинацию на брусьях из ранее изученных элементов. |  |
| 39 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по брусьям. |  |
| 40 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на гимнастическом бревне: танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами (Д), упражнения на перекладине: из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись (М). |  |
| 41 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения на гимнастическом бревне:соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (Д), упражнения на перекладине: толчком ног вис согнувшись сзади, вис на согнутых ногах (М). |  |
| 42 | Гимнастика с основами акробатики | Гимнастическая комбинация на бревне и перекладине из ранее изученных элементов. |  |
| 43 | Гимнастика с основами акробатики | Гимнастическая комбинация на бревне и перекладине из ранее изученных элементов. |  |
| 44 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по лазанию по канату в 2 и 3 приема |  |
| 45 | Гимнастика с основами акробатики | Контрольный урок по комбинации на перекладине и гимнастическом бревне. |  |
| 46 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения общей физической подготовки |  |
| 47 | Гимнастика с основами акробатики | Упражнения общей физической подготовки |  |
| 48 | Резервный урок | Повторение материала по гимнастики с элементами акробатики |  |
| 49 | Способы двигательной деятельности | Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  |  |
| 50 | Способы двигательной деятельности | Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). |  |
| 51 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в нападении |  |
| 52 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в защите |  |
| 53 | Спортивные игры волейбол | Контрольный урок: Прямая верхняя подача мяча через сетку |  |
| 54 | Знания о физической культуре | Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к ТБ и бережному отношению к природе. |  |
| 55 | Знания о физической культуре | ЗОЖ, роль и значение ФК в его формировании. Вредные привычки и их профилактик средствами физической культуры. |  |
| 56 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплекс упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения |  |
| 57 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Индивидуальный комплекс адаптивной физической культуры |  |
| 58 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3 |  |
| 59 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 3 в зону 2, 4 |  |
| 60 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны в зону после перемещения |  |
| 61 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны в зону после перемещения |  |
| 62 | Спортивные игры волейбол | Контрольный урок: Передача мяча из зоны в зону после перемещения |  |
| 63 | Способы двигательной деятельности | Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой. |  |
| 64 | Знания о физической культуре | Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного и физического совершенствования. |  |
| 65 | Способы двигательной деятельности | Наблюдение за режимами нагрузки по ЧСС и показателям (внешним и внутренним) самочувствия во время занятий. |  |
| 66 | Спортивные игры футбол | Технико-тактические действия в защите и нападении при пробитии штрафного удара. |  |
| 67 | Спортивные игры футбол | Технико-тактические действия в защите и нападении при пробитии свободного удара. |  |
| 68 | Спортивные игры футбол | Тактические действия при угловом ударе и вбрасывании мяча из-за боковой |  |
| 69 | Спортивные игры футбол | Игра в футбол по правилам. |  |
| 70 | Спортивные игры футбол | Игра в футбол по правилам. |  |
| 71 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 72 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 73 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 74 | Резервный урок | Технико-тактические действия в баскетболе |  |
| 75 | Резервный урок | Технико-тактические действия в баскетболе |  |
| 76 | Резервный урок | Технико-тактические действия в баскетболе |  |
| 77 | Резервный урок | Игра в баскетбол по правилам |  |
| 78 | Резервный урок | Игра в баскетбол по правилам |  |
| 79 | Знания о физической культуре | Правила организации и планирования режима дня, активного отдыха, гигиенические требования к проведению банных процедур. |  |
| 80 | Резервный урок | Прыжок в высоту |  |
| 81 | Резервный урок | Прыжок в высоту |  |
| 82 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту |  |
| 83 | Легкая атлетика | Прыжок в высоту |  |
| 84 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 85 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 86 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 87 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 88 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 89 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Адаптивная физическая культура при различных нарушениях здоровья |  |
| 90 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в нападении |  |
| 91 | Спортивные игры волейбол | Технико-тактические действия в защите |  |
| 92 | Спортивные игры волейбол | Приём мяча с подачи снизу в зону 3. |  |
| 93 | Спортивные игры волейбол | Передача мяча из зоны 3 в зоны 2, 4 |  |
| 94 | Спортивные игры волейбол | Игра в волейбол по правилам |  |
| 95 | Легкая атлетика | Беговые упражнения, бег с ускорением 30 метров. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 96 | Легкая атлетика | Низкий/высокий старт бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 60 м с низкого старта. |  |
| 97 | Легкая атлетика | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега |  |
| 98 | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 метров |  |
| 99 | Резервный урок | Сдача нормативов президентские состязания |  |
| 100 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 101 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |
| 102 | Упражнения культурно-этнической направленности | Сюжетные игры. Игровые задания |  |

**Список литературы**

* Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2011 -143с.
* А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.
* А.П. Матвеев. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.