Муниципальное общеобразовательное учреждение

Хмельниковская

средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»Руководитель МО/**Зеткина Г. Н.**/ | «Согласовано»Заместитель директора по УВР/**Зеткина Г.Н.**/ | «Утверждаю»Директор МОУ Хмельниковская СОШ/**Мироненко Т. В.**/ |
| (подпись)Протокол № от « » сентября 2017 г. | (подпись)« » сентября 2017 г. | (подпись)Приказ по школе № от « » сентября 2017 г. |

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-8 классов

основного общего образования

Составил: учитель

 Строителев С. Н.

**2016-2017 уч. год.**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 5-8 классов средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программой основного общего образования по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012).
* С рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год).
* Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
* С авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

**Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

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

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

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

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного курса**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.***

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.***

Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.***

Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжные гонки.***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 и письмом Департамента образования Ярославской области от 24.05.2011 г. № 1589/01-10 количество часов в неделю, отведенное на изучение предмета «Физическая культура» в 5-7 классах следующее: 306 ч, из них в 5 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), в 96 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), в 7 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| **5 класс** | **6 класс** | **7 класс** | **8 класс** |
| 1 | «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 2 | «Знания о физической культуре» | 3 | 4 | 3 | 2  |
| 3 | «Физкультурно-оздоровительная деятельность» | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | «Легкая атлетика» | 27 | 24 | 25 | 27 |
| 5 | «Гимнастика с основами акробатики» | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 6 | «Лыжная подготовка» | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 7 | «Спортивные игры (русская лапта)» | 3 | 6 | 6 | - |
| 8 | «Спортивные игры (баскетбол)» | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 9 | «Спортивные игры (волейбол)» | 10 | 10 | 10 | 16 |
| 10 | «Спортивные игры (футбол)» | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Всего часов:** | **102** | **102** | **102** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Подготовка к занятиям по физической культуре.  | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **14** |
| 2 |  | Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции.  | **1** |
| 3 |  | Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Подвижная игра: «Колдунчики». | **1** |
| 4 |  | Бег с высокого старта 40-60 м. Равномерный бег 5 мин.  | **1** |
| 5 |  | Беговые упражнения. Спринтерский бег. | **1** |
| 6 |  | Бег на средние дистанции. Бег по 200 – 300 м. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 7 |  | Эстафетный бег. Техника эстафетного бега по кругу.  | **1** |
| 8 |  | Беговые упражнения. Соревнования в беге на 1000 м.  | **1** |
| 9 |  | Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра: «Защищай товарища». | **1** |
| 10 |  | Бросок набивного мяча. Метание набивного мяча из различных положений.  | **1** |
| 11 |  | Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений.  | **1** |
| 12 |  | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель. Подвижная игра: «Делай раз, два, три». | **1** |
| 13 |  | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».  | **1** |
| 14 |  | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту.  | **1** |
| 15 |  | Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| **Спортивные игры (русская лапта)** | **3** |
| 16 |  | ТБ на занятиях по русской лапте. Правила игры. Перемещение в стойке боком, лицом и спиной вперед.  | **1** |
| 17 |  | Ловля и передача мяча в парах на месте.  | **1** |
| 18 |  | Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **5** |
| 19 |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком. | **1** |
| 20 |  | Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.  | **1** |
| 21 |  | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. Игра в мини-баскетбол.  | **1** |
| 22 |  | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игровые задания 3:1. | **1** |
| 23 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.  | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 24 |  | Режим дня, его основное содержание. Подвижная игра: «На зарядку становись!». | **1** |
| **2 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 25 |  | Комплекс упражнений утренней зарядки. Выбор упражнений.  | **1** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |
| 26 |  | Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Способы закаливания.  | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики**  | **18** |
| 27 |  | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра: «Вызов номера». | **1** |
| 28 |  | Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д).  | **1** |
| 29 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.  | **1** |
| 30 |  | Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 31 |  | Перекаты вперед и назад.  | **1** |
| 32 |  | Кувырок вперед и назад в упор присев.  | **1** |
| 33 |  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 34 |  | Стойка «согнув ноги». Гимнастическая полоса препятствий.  | **1** |
| 35 |  | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину).  | **1** |
| 36 |  | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 37 |  | Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.  | **1** |
| 38 |  | Опорный прыжок на гимнастического козла.  | **1** |
| 39 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м).  | **1** |
| 40 |  | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 41 |  | Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м).  | **1** |
| 42 |  | Комплекс упражнений тонического стретчинга.  | **1** |
| 43 |  | Упражнения на гимнастических брусьях: параллельных (м), разновысоких (д). | **1** |
| 44 |  | Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 45 |  | Физическое развитие человека. Упражнения для тренировки различных групп мышц. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 46 |  | Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр. | **1** |
| **Лыжная подготовка**  | **21** |
| 47 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах.  | **1** |
| 48 |  | Изменение частоты сердечных сокращений. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах. | **1** |
| 49 |  | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью (1 км). | **1** |
| 50 |  | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м). | **1** |
| 51 |  | Бег на лыжах на короткие дистанции с разной скоростью (4\*100 м). Лыжная эстафета. | **1** |
| 52 |  | Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4\*250 м).  | **1** |
| 53 |  | Переход с одного способа на другой (без шага).  | **1** |
| 54 |  | Переход с одного способа передвижения на другой по дистанции 1 км. Подвижная игра: «Кто быстрее?». | **1** |
| 55 |  | Лыжные эстафеты без палок. Прохождение отрезков (5\*100 м). | **1** |
| 56 |  | Повороты на лыжах. Поворот переступанием. | **1** |
| 57 |  | Подъем «лесенкой». Скоростной подъем ступающим шагом. | **1** |
| 58 |  | Подъемы на лыжах. Подъем «полуелочкой».  | **1** |
| 59 |  | Спуски на лыжах. Спуск в основной стойке. | **1** |
| 60 |  | Спуски на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра: «Кто быстрее?». | **1** |
| 61 |  | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. | **1** |
| 62 |  | Торможение «плугом». Спуски в парах, тройках за руки. | **1** |
| 63 |  | Передвижения на лыжах. Равномерное передвижение 15 мин. | **1** |
| 64 |  | Передвижения на лыжах. Лыжные гонки (2 км). | **1** |
| 65 |  | Передвижения на лыжах. Эстафеты по кругу с этапом 200 м. | **1** |
| 66 |  | Передвижения на лыжах. Элементы техники лыжных ходов. Подвижная игра: «Кто быстрее?». | **1** |
| 67 |  | Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  | **8** |
| 68 |  | Ведение баскетбольного мяча в движении шагом. | **1** |
| 69 |  | Ведение мяча с изменением скорости. | **1** |
| 70 |  | Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол.  | **1** |
| 71 |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | **1** |
| 72 |  | Позиционное нападение. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. | **1** |
| 73 |  | Нападение быстрым прорывом 1:0. Игра в мини-баскетбол.  | **1** |
| 74 |  | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. | **1** |
| 75 |  | Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол.  | **1** |
| **4 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 76 |  | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)**  | **10** |
| 77 |  | ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. | **1** |
| 78 |  | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). | **1** |
| 79 |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра: «Воробьи-вороны».  | **1** |
| 80 |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | **1** |
| 81 |  | Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. | **1** |
| 82 |  | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра: «Пасовка волейболистов». | **1** |
| 83 |  | Прием мяча сверху двумя руками.  | **1** |
| 84 |  | Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.  | **1** |
| 85 |  | Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Подвижная игра: «Летучий мяч». | **1** |
| 86 |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **13** |
| 87 |  | Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин.  | **1** |
| 88 |  | Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра: «Мяч среднему». | **1** |
| 89 |  | Кроссовый бег. Равномерный бег 10 мин. | **1** |
| 90 |  | Бег по пересеченной местности 10-12 мин (кросс). | **1** |
| 91 |  | Бег по пересеченной местности 12 мин. Подвижная игра: «Перестрелка через сетку». | **1** |
| 92 |  | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). | **1** |
| 93 |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». | **1** |
| 94 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра: «Мяч под ногами». | **1** |
| 95 |  | Соревнования по прыжкам в длину способом «согнув ноги». | **1** |
| 96 |  | Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | **1** |
| 97 |  | Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4 -5 шагов разбега. Подвижная игра: «Вышибалы».  | **1** |
| 98 |  | Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега.  | **1** |
| 99 |  | Преодоление туристской полосы препятствий с использованием различных преград. | **1** |
| **Спортивные игры (футбол)**  | **3** |
| 100 |  | ТБ на занятиях по футболу. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча. Подвижная игра: «Мяч среднему». | **1** |
| 101 |  | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | **1** |
| 102 |  | Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. | **1** |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Легкая атлетика**  | **9** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30-40 м. | **1** |
| 2 |  | Низкий старт. Бег с ускорением от 40-50 м. | **1** |
| 3 |  | Бег по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра с реагированием на внезапные команды. | **1** |
| 4 |  | Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. | **1** |
| 5 |  | Техника финиширования. Бег на результат 60 м. | **1** |
| 6 |  | Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Подвижная игра: «Всадники». | **1** |
| 7 |  | Бег до 800 м. Упражнения на развитие общей выносливости. | **1** |
| 8 |  | Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. | **1** |
| 9 |  | Подъемы и спуски шагом и бегом. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| **Спортивные игры (футбол)**  | **3** |
| 10 |  | ТБ на занятиях по футболу. Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. | **1** |
| 11 |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | **1** |
| 12 |  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол. | **1** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 13 |  | Возрождение Олимпийских игр и Олимпийского движения.  | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **3** |
| 14 |  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | **1** |
| 15 |  | Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. | **1** |
| 16 |  | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра: «Передал, садись». | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)**  | **10** |
| 17 |  | ТБ на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). | **1** |
| 18 |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах).  | **1** |
| 19 |  | Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Подвижная игра: «Мяч среднему». | **1** |
| 20 |  | Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах).  | **1** |
| 21 |  | Перемещение приставными шагами вдоль сетки. | **1** |
| 22 |  | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижная игра: «Не урони мяч».  | **1** |
| 23 |  | Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. | **1** |
| 24 |  | Нижняя прямая подача в парах, в стенку, через ширину площадки.  | **1** |
| 25 |  | Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Подвижная игра: «Мяч над головой».  | **1** |
| 26 |  | Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием. | **1** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 27 |  | Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1** |
| 28 |  | Комплекс упражнений для развития гибкости. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **18** |
| 29 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг.  | **1** |
| 30 |  | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | **1** |
| 31 |  | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 32 |  | Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | **1** |
| 33 |  | Прыжок ноги врозь (козел в ширину). | **1** |
| 34 |  | Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 35 |  | Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. | **1** |
| 36 |  | Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений). | **1** |
| 37 |  | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Лазанье по канату. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 38 |  | Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в 3 приема.  | **1** |
| 39 |  |  «Мост» из положения стоя. Лазанье по канату в 2 приема.  | **1** |
| 40 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 41 |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 42 |  | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. | **1** |
| 43 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 44 |  | Упражнения на параллельных брусьях (м), разновысоких брусьях (д).  | **1** |
| 45 |  | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. | **1** |
| 46 |  | Ритмическая гимнастика. Комбинации изученных шагов. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 47 |  | Комплексы упражнений для развития физических качеств. | **1** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1** |
| 48 |  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Лыжная подготовка**  | **21** |
| 49 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.  | **1** |
| 50 |  | Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.  | **1** |
| 51 |  | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты и игры на лыжах. | **1** |
| 52 |  | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | **1** |
| 53 |  | Передвижение на лыжах изученными способами дистанции 2 км. | **1** |
| 54 |  | Передвижение на лыжах изученными способами. Эстафеты без палок. Эстафеты без палок. | **1** |
| 55 |  | Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. | **1** |
| 56 |  | Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант. | **1** |
| 57 |  | Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты и игры на лыжах. | **1** |
| 58 |  | Переход с одного шага на другой через шаг. | **1** |
| 59 |  | Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов.  | **1** |
| 60 |  | Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам. | **1** |
| 61 |  | Подъёмы «елочкой» и «лесенкой». Горнолыжная подготовка. Эстафеты и игры на лыжном склоне. | **1** |
| 62 |  | Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы. | **1** |
| 63 |  | Спуски в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км. | **1** |
| 64 |  | Торможения «плугом» и «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игра: «С горки на горку». | **1** |
| 65 |  | Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами.  | **1** |
| 66 |  | Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3\*4 по 200-300 м. | **1** |
| 67 |  | Передвижения на лыжах. Поворот «упором». Игра: «Остановка рывком». | **1** |
| 68 |  | Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий. | **1** |
| 69 |  | Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Эстафеты с передачей палок. | **1** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 70 |  | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)** | **13** |
| 71 |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Ведение мяча в высокой стойке на месте. | **1** |
| 72 |  | Ведение мяча в средней стойке на месте. | **1** |
| 73 |  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с баскетбольным мячом. | **1** |
| 74 |  | Ловля мяча после отскока от пола. | **1** |
| 75 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. | **1** |
| 76 |  | Бросок мяча. Игра (2\*2, 3\*3). Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 77 |  | Ведение мяча с изменением направления.  | **1** |
| 78 |  | Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока.  | **1** |
| **4 четверть** |
| 79 |  | Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 80 |  | Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). | **1** |
| 81 |  | Ведение мяча правой (левой) рукой. | **1** |
| 82 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | **1** |
| 83 |  | Бросок двумя руками от головы после остановки. Игра в мини-баскетбол.  | **1** |
| **Спортивные игры (русская лапта)**  | **6** |
| 84 |  | ТБ на занятиях по русской лапте. Стойка игрока, перемещения. | **1** |
| 85 |  | Удары битой по мячу. | **1** |
| 86 |  | Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в «Русскую лапту». | **1** |
| 87 |  | Ловля в сочетании с передачей мяча. | **1** |
| 88 |  | Осаливание и самоосаливание. | **1** |
| 89 |  | Игра в лапту. Финты. | **1** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** |
| 90 |  | Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости. | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **12** |
| 91 |  | Длительный бег. Бег с максимальной скоростью 1 мин. | **1** |
| 92 |  | Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | **1** |
| 93 |  | Бег со стартом из разных исходных положений. Подвижная игра: «Снайперы». | **1** |
| 94 |  | Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. | **1** |
| 95 |  | Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости. | **1** |
| 96 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подвижная игра: «Вышибалы». | **1** |
| 97 |  | Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка.  | **1** |
| 98 |  | Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. | **1** |
| 99 |  | Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов. Подвижная игра: «Мяч среднему». | **1** |
| 100 |  | Метание малого теннисного мяча с места на дальность. | **1** |
| 101 |  | Метание малого мяча на заданное расстояние.  | **1** |
| 102 |  | Метание малого мяча в цель 1\*1м с расстояния 8-10 м. Игры на основе футбола. | **1** |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Техника движений и её основные показатели. Основные правила. | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **10** |
| 2 |  | Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.  | **1** |
| 3 |  | Техника низкого старта от 15-30 м. Бег по дистанции 30-60 м. | **1** |
| 4 |  | Равномерный бег 10 мин. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом». | **1** |
| 5 |  | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. | **1** |
| 6 |  | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400 м. | **1** |
| 7 |  | Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Перестрелка». | **1** |
| 8 |  | Соревнования в беге на 1000 м. Подвижная игра «Перестрелка». | **1** |
| 9 |  | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. | **1** |
| 10 |  | Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 11 |  | Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя. | **1** |
| **Спортивные игры (футбол)**  | **3** |
| 12 |  | ТБ на занятиях по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.  | **1** |
| 13 |  | Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3\*1.  | **1** |
| 14 |  | Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол. | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **3** |
| 15 |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. | **1** |
| 16 |  | Подводящие и специальные прыжковые упражнения. | **1** |
| 17 |  | Прыжок в высоту. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Подвижная игра: «Свеча». | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)**  | **10** |
| 18 |  | ТБ на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками. | **1** |
| 19 |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.  | **1** |
| 20 |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Подвижная игра: «Не урони мяч». | **1** |
| 21 |  | Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. | **1** |
| 22 |  | Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. | **1** |
| 23 |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Подвижная игра: «Передачи в движении». | **1** |
| 24 |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. | **1** |
| 25 |  | Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Подвижная игра: «Прими подачу». | **1** |
| 26 |  | Прямой нападающий удар с двух шагов разбега.  | **1** |
| 27 |  | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. | **1** |
| **2 четверть** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 28 |  | История зарождения Олимпийского движения в России. | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики**  | **18** |
| 29 |  | ТБ на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. | **1** |
| 30 |  | Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».  | **1** |
| 31 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.  | **1** |
| 32 |  | Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей. | **1** |
| 33 |  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). | **1** |
| 34 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами.  | **1** |
| 35 |  | Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости, с партнером. | **1** |
| 36 |  | Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). | **1** |
| 37 |  | Акробатика. Стойка на лопатках (м), «мост» из положения стоя (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 38 |  | Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту в 3 приема. | **1** |
| 39 |  | Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов.  | **1** |
| 40 |  | Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине (м). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 41 |  | Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости. | **1** |
| 42 |  | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. | **1** |
| 43 |  | Упражнения на гимнастических брусьях (развитие силовых способностей). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 44 |  | Упражнения на параллельных брусьях (м); разновысоких брусьях (д). | **1** |
| 45 |  | Комбинации упражнений на гимнастических брусьях. | **1** |
| 46 |  | Ритмическая гимнастика. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** |
| 47 |  | Организация досуга средствами физической культуры. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Лыжная подготовка** | **21** |
| 48 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. | **1** |
| 49 |  | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. | **1** |
| 50 |  | Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра: «Гонки с преследованием». | **1** |
| 51 |  | Прохождение отрезков учебного круга. | **1** |
| 52 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | **1** |
| 53 |  | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах. | **1** |
| 54 |  | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. | **1** |
| 55 |  | Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. | **1** |
| 56 |  | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. | **1** |
| 57 |  | Движение по учебному кругу 2\*500 м одновременным одношажным ходом. Подвижная игра: «Карельская гонка». | **1** |
| 58 |  | Повороты плугом и упором. Прохождение дистанции 3 км. | **1** |
| 59 |  | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. | **1** |
| 60 |  | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Подвижная игра: «Гонка с выбыванием». | **1** |
| 61 |  | Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. | **1** |
| 62 |  | Учебные задания по преодолению спусков на склоне.  | **1** |
| 63 |  | Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Подвижная игра: «Эстафета с передачей палок». | **1** |
| 64 |  | Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. | **1** |
| 65 |  | Передвижения на лыжах Прохождение дистанции 4 км. | **1** |
| 66 |  | Тактика прохождения длинных дистанций. Эстафеты без палок. | **1** |
| 67 |  | Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 2 км. | **1** |
| 68 |  | Передвижения на лыжах Эстафеты на склоне. | **1** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1** |
| 69 |  | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  | **13** |
| 70 |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока. Повороты с мячом. | **1** |
| 71 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | **1** |
| 72 |  | Ведение мяча в движении с изменением направления. Эстафеты с баскетбольным мячом. | **1** |
| 73 |  | Ведение мяча с изменением скорости. Быстрый прорыв (2\*1). | **1** |
| 74 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | **1** |
| 75 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 76 |  | Передача мяча в тройках со сменой места. | **1** |
| 77 |  | Штрафной бросок. Игровые задания (2\*1, 3\*1). | **1** |
| **4 четверть** |
| 78 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 79 |  | Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.  | **1** |
| 80 |  | Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). | **1** |
| 81 |  | Перехват мяча. Учебная игра.  | **1** |
| 82 |  | Нападение быстрым прорывом (2\*1, 3\*1). | **1** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 83 |  | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. | **1** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1** |
| 84 |  | Комплексы упражнений для развития гибкости, формирования правильной осанки. | **1** |
| **Спортивные игры (русская лапта)**  | **6** |
| 85 |  | ТБ на занятиях по русской лапте. Ловля в сочетании с передачей мяча. | **1** |
| 86 |  | Технические и тактические приемы. | **1** |
| 87 |  | Удары по мячу. Подача мяча. Игра в «Русскую лапту». | **1** |
| 88 |  | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | **1** |
| 89 |  | Групповые и командные действия в защите и нападении. | **1** |
| 90 |  | Упражнения на развитие координации. Игра в «Русскую лапту». | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **12** |
| 91 |  | Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. | **1** |
| 92 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег 15-20 мин. | **1** |
| 93 |  | Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 94 |  | Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. | **1** |
| 95 |  | Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. | **1** |
| 96 |  | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра: «Защищай товарища». | **1** |
| 97 |  | Техника многоскоков (тройной, восьмерной). | **1** |
| 98 |  | Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. | **1** |
| 99 |  | Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижная игра: «Морской бой». | **1** |
| 100 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. | **1** |
| 101 |  | Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. | **1** |
| 102 |  | Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой». | **1** |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| **1 четверть** |
| **Знания о физической культуре**  | **1** |
| 1 |  | ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. | **1** |
| **Легкая атлетика**  | **11** |
| 2 |  | Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. | **1** |
| 3 |  | Беговые упражнения. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м. | **1** |
| 4 |  | Бег по дистанции до 70 м. Бег на результат 60 м. Подвижная игра: «Салки с мячом». | **1** |
| 5 |  | Эстафетный бег. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку. | **1** |
| 6 |  | Эстафетный бег. Встречная эстафета 8\*60 м. | **1** |
| 7 |  | Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Подвижная игра: «Перестрелка». | **1** |
| 8 |  | Техника бега по дистанции (бег до 1500 м – (д), 2000 м – (м)). | **1** |
| 9 |  | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | **1** |
| 10 |  | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 11 |  | Прыжковые упражнения. Техника перехода через планку. | **1** |
| 12 |  | Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов). | **1** |
| **Спортивные игры (волейбол)** | **16** |
| 13 |  | ТБ на занятиях по волейболу. Приём и передача мяча в парах. Подвижная игра: «Перестрелка». | **1** |
| 14 |  | Приём и передача мяча через сетку в опорном положении. | **1** |
| 15 |  | Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи. | **1** |
| 16 |  | Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении переда. Подвижная игра: «Свеча». | **1** |
| 17 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку). | **1** |
| 18 |  | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки). | **1** |
| 19 |  | Приём нижней прямой подачи. Подвижная игра: «Не урони мяч». | **1** |
| 20 |  | Приём нижней прямой подачи в парах. | **1** |
| 21 |  | Верхняя прямая подача. Подвижная игра: «Передачи в движении». | **1** |
| 22 |  | Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. | **1** |
| 23 |  | Прямой нападающий удар через сетку. | **1** |
| 24 |  | Нападающий удар по мячу, наброшенному партнёром. | **1** |
| 25 |  | Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Подвижная игра: «Прими подачу». | **1** |
| 26 |  | Индивидуальное блокирование в прыжке с места. | **1** |
| 27 |  | Страховка при блокировании. Учебная игра в волейбол. | **1** |
| 28 |  | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите. Подвижная игра: «Не урони мяч». | **1** |
| **Гимнастика с основами акробатики**  | **18** |
| 29 |  | ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. | **1** |
| 30 |  | Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. | **1** |
| 31 |  | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 32 |  | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | **1** |
| 33 |  | Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| 34 |  | Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости.  | **1** |
| 35 |  | Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 36 |  | Прыжок «согнув ноги» через козла в длину (м); прыжок боком с поворотом через коня в ширину (д). | **1** |
| 37 |  | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь (м); «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). | **1** |
| 38 |  | Акробатика. Лазанье по канату и шесту в два приема. Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 39 |  | Длинный кувырок, стойка на голове и руках (м); кувырки вперед и назад (д). | **1** |
| 40 |  | Лазанье по канату и шесту в два-три приема. | **1** |
| 41 |  | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). | **1** |
| 42 |  | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Упражнения на развитие координации. | **1** |
| 43 |  | Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости. | **1** |
| 44 |  | Подъем завесом вне (м); вис, лежа на нижней жерди (д). Игры и эстафеты с гимнастическими предметами. | **1** |
| 45 |  | Подъем махом назад в сед ноги врозь (м); сед боком на нижней жерди, соскок (д). | **1** |
| 46 |  | Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | **1** |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  | **1** |
| 47 |  | Планирование занятий физической культуры. | **1** |
| **3 четверть** |
| **Лыжная подготовка** | **21** |
| 48 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Подвижная игра: «Гонки с преследованием». | **1** |
| 49 |  | Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. | **1** |
| 50 |  | Одновременный двухшажный ход. | **1** |
| 51 |  | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. | **1** |
| 52 |  | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. | **1** |
| 53 |  | Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра: «Гонки с выбыванием». | **1** |
| 54 |  | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. | **1** |
| 55 |  | Ускорение в заданном темпе 6\*400 м. Упражнения на развитие силы. | **1** |
| 56 |  | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.  | **1** |
| 57 |  | Основные варианты и виды конькового хода. Подвижная игра: «Карельская гонка». | **1** |
| 58 |  | Упражнения на технику конькового хода. Игра: «Как по часам». | **1** |
| 59 |  | Техника одновременных коньковых ходов. Игра: «Биатлон». | **1** |
| 60 |  | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 \*100 м. | **1** |
| 61 |  | Подъемы. Попеременный четырехшажный ход. | **1** |
| 62 |  | Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода. | **1** |
| 63 |  | Повороты плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Подвижная игра: «Гонка с выбыванием». | **1** |
| 64 |  | Четырехшажный ход. Повороты плугом. | **1** |
| 65 |  | Ускорения по дистанции 8\*200 м. Спуски в различных стойках. | **1** |
| 66 |  | Прохождение дистанции 3\*1 км в заданном темпе. Спуски. | **1** |
| 67 |  | Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км. | **1** |
| 68 |  | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подвижная игра: «Эстафета с передачей палок». | **1** |
| **Спортивные игры (баскетбол)**  | **13** |
| 69 |  | ТБ на занятиях по баскетболу. Передвижения игрока. | **1** |
| 70 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | **1** |
| 71 |  | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Личная защита. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| 72 |  | Накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. | **1** |
| 73 |  | Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. | **1** |
| 74 |  | Бросок одной рукой от плеча с места. Игра в мини-баскетбол.  | **1** |
| 75 |  | Перехват мяча во время передачи. | **1** |
| 76 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | **1** |
| 77 |  | Штрафной бросок. Правила соревнований. Игра в мини-баскетбол. | **1** |
| **4 четверть** |
| 78 |  | Держание игрока с мячом. Быстрый прорыв (2\*2, 3\*3). | **1** |
| 79 |  | Взаимодействие игроков. Ведение мяча с сопротивлением. | **1** |
| 80 |  | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра: «Челнок». | **1** |
| 81 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | **1** |
| **Знания о физической культуре** | **1** |
| 82 |  | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | **1** |
| **Легкая атлетика** | **16** |
| 83 |  | Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 84 |  | Прыжки через препятствие с грузом на плечах. | **1** |
| 85 |  | Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. | **1** |
| 86 |  | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 минут. Подвижная игра: Защищай товарища». | **1** |
| 87 |  | Бег по пересеченной местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения. | **1** |
| 88 |  | Бег по пересеченной местности до 20 мин. | **1** |
| 89 |  | Беговые упражнения. Кроссовый бег 3000 м (2000 м). | **1** |
| 90 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Подвижная игра: «Морской бой». | **1** |
| 91 |  | Подбор короткого разбега (7-9) и полного (11-13 беговых шагов). | **1** |
| 92 |  | Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы.  | **1** |
| 93 |  | Прыжок в длину «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега. Подвижная игра: «Гонка мячей». | **1** |
| 94 |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 5-7 больших шагов. | **1** |
| 95 |  | Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе. | **1** |
| 96 |  | Техника разбега. Метание малого мяча с разбега. Подвижная игра: «Морской бой». | **1** |
| 97 |  | Метания в вертикальную и горизонтальную цель 1\*1 м с расстояния 12-16 м. | **1** |
| 98 |  | Метание малого мяча. Упражнения на расслабление мышц рук после тренировки. | **1** |
| **Спортивные игры (футбол)** | **3** |
| 99 |  | ТБ на занятиях по футболу. Удары по мячу. Учебная игра. | **1** |
| 100 |  | Вбрасывание мяча. Нападение в игровых заданиях 3\*3, 2\*1 без атаки ворот. | **1** |
| 101 |  | Нападение, защита. Игра 3\*3 с персональной защитой. | **1** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** |
| 102 |  | Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. | **1** |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

| **№****п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечание** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре. | 1 | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала). |
| 1.2. | Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре. | 1 |  |
| 1.3. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура». | 10 | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек. |
| 1.4. | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению. | 5 | В составе библиотечного фонда. |
| 1.5. | Методические издания по физической культуре для учителей. | 3 | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе». |
|  **Технические средства обучения** |
| 2.1. | Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок. | 1 | Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CD R, CD RW, МРЗ, а также магнитных записей. |
| 2.2. | Мегафон. | 1 |  |
| 2.3. | Мультимедийный компьютер. | 1 | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
| **Гимнастика** |
| 3.1. | Стенка гимнастическая. | 10 |  |
| 3.2. | Бревно гимнастическое высокое. | 1 |  |
| 3.3. | Козел гимнастический. | 1 |  |
| 3.4. | Конь гимнастический. | 1 |  |
| 3.5. | Брусья гимнастические, разновысокие. | 1 |  |
| 3.6. | Брусья гимнастические, параллельные. | 1 |  |
| 3.7. | Кольца гимнастические, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.8. | Канат для лазания, с механизмом крепления. | 1 |  |
| 3.9. | Мост гимнастический подкидной. | 1 |  |
| 3.10. | Скамейка гимнастическая жесткая. | 4 |  |
| 3.11. | Коврик гимнастический. | 30 |  |
| 3.12. | Маты гимнастические. | 10 |  |
| 3.13. | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг). | 5 |  |
| 3.14. | Мяч малый (теннисный). | 3 |  |
| 3.15. | Скакалка гимнастическая. | 15 |  |
| 3.16. | Мяч малый (мягкий). | 5 |  |
| 3.17. | Палка гимнастическая. | 20 |  |
| 3.18. | Обруч гимнастический. | 7 |  |
| 3.19. | Секундомер. | 1 |  |
| **Легкая атлетика** |
| 4.1. | Планка для прыжков в высоту. | 2 |  |
| 4.2. | Стойки для прыжков в высоту. | 5 |  |
| 4.3. | Барьеры л/а тренировочные. | 5 |  |
| 4.4. | Рулетка измерительная (10м; 50м). | 1 |  |
| **Спортивные игры** |
| 5.1. | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой. | 2 |  |
| 5.2. | Мячи баскетбольные. | 10 |  |
| 5.3. | Стойки волейбольные универсальные. | 2 |  |
| 5.4. | Сетка волейбольная. | 1 |  |
| 5.5. | Мячи волейбольные. | 7 |  |
| 5.6. | Мячи футбольные. | 5 |  |
| 5.7. | Компрессор для накачивания мячей. | 1 |  |
| **Туризм** |
| 6.1. | Палатки туристские (двух местные). | 25 |  |
| 6.2. | Рюкзаки туристские. | 25 |  |
| 6.3. | Комплект туристский бивуачный. | 25 |  |
| **Средства доврачебной помощи** |
| 7.1. | Аптечка медицинская. | 1 |  |
| **Спортивные залы (кабинеты)** |
| 8.1. | Спортивный зал игровой, гимнастический. | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. |
| 8.2. | Кабинет учителя. | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды. |
| 8.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. | 2 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры. |
| **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 9.1. | Легкоатлетическая дорожка. | 1 |  |
| 9.2 | Сектор для прыжков в длину. | 1 |  |
| 9.3. | Сектор для прыжков в высоту | 1 |  |
| 9.4. | Игровое поле для футбола (мини-футбола). | 1 |  |
| 9.5. | Площадка игровая баскетбольная. | 1 |  |
| 9.6. | Площадка игровая волейбольная. | 1 |  |
| 9.7. | Гимнастический городок. | 1 |  |
| 9.8. | Полоса препятствий. | 1 |  |
| 9.9. | Лыжная трасса. | 1 | С небольшими отлогими склонами. |