Муниципальное общеобразовательное учреждение

Даурская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
на заседании МО	Заместитель директора по УР	ВРИО директора школы
«___»_____20___г0	_____ /Л.В. Кузнецова /	Квиндт Н.Ю. /_____/
Руководитель МО: _____/_____	«___»_____20___г.	«____»_____20___г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 КЛАСС

Программа составлена
учителем физической культуры

Никитиной Натальей Васильевна

Даурия, 2022 год

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 5-9 класса разработана на основе:

1. ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.12г.
2. Приказа Министерства образовании и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897 «об утверждении ФГОС ООО» (утвержден с изменениями приказом Министерства образования и науки РФ то 29.12.2014г. №1644)
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего образования»
4. Приказа Министерства образования и науки РФ №253 от 31.03.2014«Об утверждении федерального перечня учебников рекомендованных к использованию при реализации. Имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего образования»
5. Постановления об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»№189 от 29.12.2010г. (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993)
6. Рекомендуемого базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательной организации МОУ Даурской СОШ.
7. Устава МОУ Даурской СОШ.
8. Примерной программы основного общего образования и авторской программы по «Физической культуре» 5-9 классы как инвариантной части учебного курса.
9. Адаптивной программы для обучающихся :
   5 классы- Кустов А., Наманов И., Лончиков С.;
   6 классы- Лесовицкий Д., Третьякова К.;

С учётом:

1.Федерального перечня учебников;

2.Информационного письма №162 от 09.03.2016г.»Об использовании учебников, учебно-методических комплексов, не вошедших в исключённых из Федерального перечня учебников в образовательных организациях Забайкальского края»;

3.Учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2015);

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводиться 540ч, из расчета 3ч в неделю с 5-9 класс. Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объёма времени12% (60ч) учебного времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование». Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
   - ✓ история физической культуры
   - ✓ физическая культура (основные понятия)
   - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
   - ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
   - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
   - ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
   - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Учитывая вышеизложенное, учебное время на прохождение программного материала распределяется следующим образом:

Третьим часом в 5 - 9 классах проводится «Спортивные игры» (35 часов). В каждом классе 102 ч на 34 недели обучения.

В виду отсутствия материально-технической базы и условий часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжная подготовка» не проводятся.

Основное содержание курса «Физическая культура» и предметный результат

Содержание	Предметные результаты	Примечание
1. Знания о физической культуре(20ч). 2.		
<u>История физической культуры</u>. 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).	**Ученик научится**: -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; **Выпускник получит возможность научиться***:* − характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	
<u>Физическая культура (основные понятия)</u>. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.	**Ученик научиться:** **-** характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,	

Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. **<u>Физическая культура человека</u>.** 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.	сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. **Выпускник получит возможность научиться:** -определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Ученик научиться:** - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - выявлять различия в основных способах передвижения человека; - определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и	

	ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; **Выпускник получит возможность научиться**: - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа и физического совершенствование; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.	
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности(30ч)		
<u>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</u>. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физ-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.	**Ученик научиться:** - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; **-** составлять и выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); **-** проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. **Выпускник получит возможность научиться:** **-** классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе	

	самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; □- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; □- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	
<u>Оценка эффективности занятий физической культурой</u>. 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.	**Ученик научиться:** **-**□ выполнять основные технические действия и приемы спортивных и подвижных игр в условиях учебной и игровой деятельности; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; □- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; □- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; □- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	

	- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. **Выпускник получит возможность научиться:** - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности; - контролировать данные динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;	
3.Физическое совершенствование(490ч)		
<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u>. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	**Ученик научиться:** - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; **Выпускник получит возможность научиться:**	

	-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.	
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью **<u>Гимнастика с основами акробатики</u>**. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	**Ученик научиться:** - самостоятельно проводить занятия страховки акробатических упражнений, анализировать особенности страховки и само страховки, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;	

	- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений. **Выпускник получит возможность научиться**: - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков.	
<u>Легкая атлетика</u>. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.	**Ученик научиться:** - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину) характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; **Выпускник получит возможность научиться**:	

<u>Спортивные игры</u>. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **<u>Упражнения общеразвивающей направленности</u>**. Общефизическая подготовка.	□- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); - выявлять различия в основных способах передвижения человека; □-применять беговые упражнения для развития физических упражнений. **Ученик научиться:** - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты); - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно; - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега; - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол и баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; **Выпускник получит возможность:** - использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций. **Ученик научиться:** - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных	

<u>Прикладно-ориентированная подготовка.</u> Прикладно-ориентированные упражнения.	физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. **Выпускник получит возможность научиться:** -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. **Ученик научиться:** Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Выпускник получит возможность научиться:** Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий	

Тематический план при трехразовых занятиях в неделю 5 – 9 классы

№ п/п	Наименование тем	Класс					Основные виды учебной деятельности (УДД)
		5	6	7	8	9	
		Количество часов					
1.	**«Знания о физической культуре»**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	
	«История физической культуры»	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**Определять** основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. **Объяснять** причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
	«Физическая культура (основные понятия)»	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**Раскрывать** понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
	«Физическая культура человека»	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**Определять** назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий
2.	**«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	**1**	**1**	**1**	**2**	**2**	**Тестировать** развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четветям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой
3.	**«Физическое совершенствование»**	**99**	**99**	**99**	**99**	**96**	

3.1.	***«Физкультурно-оздоровительная деятельность»***	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**Выполнять** упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2.	***«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»***	**91**	**91**	**91**	**91**	**88**	
	«Гимнастика с основами акробатики»	12	12	12	12	12	**Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые команды. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Легкая атлетика»	16	16	16	16	14	**Описывать** технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	«Спортивные игры»	28	28	28	28	28	
	- баскетбол	9	9	9	9	9	**Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол	10	10	10	10	10	**Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- футбол	9	9	9	9	9	**Организовывать** совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	35	35	35	35	34	**Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.3.	***«Прикладно-ориентированная подготовка»***	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	
	«Прикладно-ориентированные упражнения»	4	4	4	4	4	**Организовывать** совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. **Владеть** вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
3.4.	***«Упражнения общеразвивающей направленности»***	***В процессе урока***					**Организовывать** совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» - Примерные программы по учебным предметам «Физическая культура 5-9 классы». Москва: «Просвещение», 2015 -*Линия учебников* В.И.Ляха, А.А. Зданевича по предмету «Физическая культура» Москва: «Просвещение», 2015 г - *Методические рекомендации к линии учебникам*

1) В.И.Лях А.А. Зданевич «Физическая культура. 6-7» \Методическое пособие. - М. Просвещение 2016г.

2) В.И.Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9»\Методическое пособие .М. Просвещение 2016

-В.И.Лях А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Программы общеобразовательных учреждений. – Москва: «Просвещение», 2016

Учебно-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

№п/п	Спортивный инвентарь	Кол-во

1	Барьер легкоатлетический	4
2	Беговая дорожка	1
3	Брусья гимнастические	1
4	Граната для метания 0,5	10
5	Граната для метания о,7	10
6	Дуга для под лазания	2
7	Канат для лазания 5м	1
8	Канат для перетягивания	1
9	Комплект для волейбола, бадминтона универсальный	1
10	Коньки ледовые	30
11	Лыжный комплект (лыжи, крепления, палки)	15
12	Мат гимнастический	16
13	Медицин бол	3
14	Мост гимнастический	2
15	Мяч баскетбольный №5	10
16	Мяч баскетбольный№7	15
17	Мяч волейбольный	10
18	Мяч футбольный	20
19	Насос для мячей	1
20	Планка для стоек	1
21	Секундомер	2
22	Стойка для прыжков в высоту	1
23	Стол теннисный	2
24	Тренажёр силовая станция	1
25	Щит баскетбольный	4
26	Эллиптический тренажёр	1
27	Эспандер универсальный	5
28	Ботинки лыжные	15
29	Мячи набивные	15
30	Скакалки	30
31	Палочки гимнастические	22
32	Обруч гимнастический	20
33	Сетка волейбольная	3
34	Кегли	40
35	Кубики	11
36	Конусы	25
37	Теннисные ракетки	20
38	Теннисные мячи	10
39	Гимнастический коврик	24
40	Гимнастическое бревно	1
41	Гимнастическая стенка	3
42	Гимнастические скамейки	9
43	Гимнастический переносной уголок	1
44	Гимнастическая переносная перекладина	1
45	Гимнастические ленты	20
46	Мячи для метания	8
47	Кольцо для метания	30
48	Большой спортивный зал (раздевалка женская, мужская)	1
49	Стадион	1
50	Средний спортивный зал	1
51	Малый спортивный зал	1

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура».

Выпускник научится:

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

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

 разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

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

 руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

 использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

 выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа и физического совершенствование.

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

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 7 класс

№п\п	№ урока	Тема урока, раздела	Деятельность учащихся	Кол-во часов	Примечания
1 четверть					

Легкая атлетика (11 ч)					
1	1	**Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)**	Инструктаж по ТБ. Выполнять технику: Высокий старт *(20–40 м)*. Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*.	**(5 ч)1**	Развитие скоростных качеств.
2	2	Бег 30м. Стартовый контроль 4\9.	Стартовый контроль .Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*.	1	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.
3	3	Встречные эстафеты. Линейные эстафеты.	Совершенствовать технику «Высокий старт» *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Развитие скоростных качеств

			Челночный бег *(3 × 10)*.		
4	4	Бег 60м	Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ	1	Развитие скоростных качеств
5	5	Финиширование на коротких дистанциях.	Бег по дистанции. *(50–60 м)*. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*.	1	Развитие скоростных качеств
6	6 (1)	**Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)**	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	4ч. 1	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
7	7 (2)	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию
8	8 (3)	Метание малого мяча	Совершенствовать технику «Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление». Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые	1	
9	9 (4)	Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность.	Совершенствовать технику «Прыжок в	1	Развитие скоростно-

		«Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление».	длину с 9–11 беговых шагов, приземление». Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые		силовых качеств.
10	10 (1)	**Бег на средние дистанции (2 ч)** Бег 400м зачёт	Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции, финиширование.	2ч. 1	Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на средние дистанции
11	11 (2)	Эстафетный бег 400м	Круговая эстафета 4/400м. Передача эстафетной палочки. Коридор для передачи эстафетной палочки .	1	Выработка выносливости
Кроссовая подготовка(9ч.)					
12	12 (1)	**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	9ч 1	Выработка выносливости
13	13 (2)	Бег 1000м	Бег без учёта времени	1	Выработка выносливости
14	14 (3)	Полоса препятствий.	Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	Развитие выносливости . Понятие об объеме упражнения
15	15 (4)	Полоса препятствий.	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ	1	Развитие выносливости . Понятие о темпе упражнения
16	16 (5)	Спортивная игра «Лапта»	Бег *(18 мин).* Преодоление	1	Развитие выносливости

			горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Р		. Понятие об объеме упражнения
17	17 (6)	Спортивная игра «Лапта»	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ	1	Развитие выносливости . Понятие о темпе упражнения
18	18 (7)	Бег по пересеченной местности.	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ	1	Развитие выносливости . Понятие об объеме упражнения
19	19 (8)	Кросс.	Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	Развитие выносливости . Понятие о темпе упражнения
20	20 (9)	Бег 2000м без учета времени.	Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта»	1	Развитие выносливости . Понятие об объеме упражнения
Спортивные игры (45ч)					
21	21 (1)	Баскетбол. (т.б) Стойки и перемещения.	Стойки и передвижения игрока. Правила игры баскетбол.	1	Игра по упрощенным правилам
22	22 (2)	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага .	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со	1	Понятие об объеме упражнения

			средней высотой отскока		
23	23 (3)	Стрит бол- правила игры. Стойки и перемещения	Правила игры стрит бол.	1	Игра по упрощенным правилам
24	24 (4)	Пионербол Стойки и перемещения.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сиз-за головы в парах через сетку. .Подача мяча. Игра по правилам.	1	Понятие об объеме упражнения
2 четверть					
25	1 (5)	Пионербол двумя мячами.	Правила игры пионер бол двумя руками.	1	Понятие об объеме упражнения
26	2 (6)	Волейбол Стойки и перемещения.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке	1	Понятие об объеме упражнения
27	3 (7)	Волейбол . Верхняя передача мяча над сеткой.	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке	1	Игра по упрощенным правилам
Гимнастика (18ч)					
28	4(1)	**Висы.** **Строевые упражнения (6 ч)**	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота	6ч. 1	Развитие силовых способностей

			направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.		
29	5(2)	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе .	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.
30	6(3)	Упражнения на гимнастической скамейке.	ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1	Развитие силовых способностей
31	7(4)	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на высокой перекладине-мальчики, на низкой –девочки.	1	Развитие силовых способностей
32	8(5)	Наклон вперед	Наклон из и.п.-сидя на полу ноги врозь, кисти рук вместе. Наклон из и.п. стоя ноги врозь руками коснуться сзади линейки лежащей на полу.	1	Развитие гибкости.
33	9(6)	Размыкание способом «Дробление»	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Размыкание.	1	Развитие внимания.
34	10 (1)	**Опорный прыжок(6 ч)** Прыжки через козла	Разучивание опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	6ч 1	Развитие скоростно-силовых способностей

			Эстафеты		
35	11 (2)	Прыжок способом «ноги врозь»	Совершенствование опорного прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты	1	Развитие скоростно-силовых способностей
36	12 (3)	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты	1	Развитие скоростно-силовых способностей
37	13 (4)	Поднимание туловища за 30 сек	Поднимание туловища за 30 сек из и.п. лежа на спине согнув ноги в коленях, руки за головой.	1	Развитие скоростно-силовых способностей
38	14 (5)	Комплекса ОРУ с обручем.	Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем, с музыкальным сопровождением.	1	Развитие фантазии и чувства ритма.
39	15 (6)	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). -зачет.	Контрольное выполнение опорных прыжков с соблюдением техники выполнения.	1	Развитие скоростно-силовых способностей
40	16 (1)	**Акробатика. Лазание (6 ч)**	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в	6ч	Развитие силовых способностей

			два приема. ОРУ с мячом.		
41	17 (2)	Выполнение акробатической комбинации 1	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полу шпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание	1	Развитие координации движений.
42	18 (3)	Выполнение акробатической комбинации2	3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, 2 кувырка назад.	1	Развитие координации движений.
43	19 (4)	5 кувырков вперед	Непрерывное выполнение 5 кувырков вперед.	1	Развитие координации движений.
44	20 (5)	Выполнение акробатической комбинации1 и 2.	Совершенствование акробатических упражнений в комплексе.	1	Развитие координации движений
45	21 (6)	ОРУ с мячом. Эстафеты.	Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом, с музыкальным сопровождением	1	Развитие фантазии и чувства ритма
46	22(7)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Промежуточный контроль	Выполнения упражнения мальчикам от пола, девочкам от гимнастической скамейки.	1	Развитие силовых способностей.
47	23(8)	Прыжки на скакалке.	Выполнение прыжков через короткую скакалку на 2х ногах. Прыжки через длинную скакалку в тройках	1	Развитие скоростных способностей.
48	24(9)	Челночный бег 3*10		1	Развитие скоростных способностей

3 четверть					
Спортивные игры (45 ч)					
49	1(1)	**Волейбол (18ч)** Стойки и передвижения игрока.	Техника безопасности на уроках Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты	1	Игра по упрощенным правилам.
50	2(2)	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижение волейболиста.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты	1	Игра по упрощенным правилам
51	3(3)	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	1	Игра по упрощенным правилам
52	4(4)	Передачи мяча сверху над собой	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	1	Игра по упрощенным правилам

53	5(5)	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	1	Игра по упрощенным правилам
54	6(6)	Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча	1	Игра по упрощенным правилам
55	7(7)	Нападающий удар после подбрасывания партнером	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке	1	Игра по упрощенным правилам
56	8(8)	Передачи мяча снизу над собой	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты.	1	Игра по упрощенным правилам
57	9(9)	Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).*	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	1	Игра по упрощенным правилам

			свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
58	10(10)	Передачи мяча в парах	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	Игра по упрощенным правилам
59	11(11)	Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).*	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	1	Игра по упрощенным правилам
60	12(12)	Тактика свободного нападения. Прыжки через скакалку	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика	1	Игра по упрощенным правилам

			свободного нападения		
61	13(13)	Тактика свободного нападения	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	Игра по упрощенным правилам
62	14(14)	Игра волейбол по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	Игра по упрощенным правилам
63	15(15)	Игра волейбол по упрощенным правилам	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания	1	Игра по упрощенным правилам

			партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		
64	16(16)	Игра по упрощенным правилам. Челночный бег 2*10м	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	1	Игра по упрощенным правилам
65	17	**Баскетбол 27ч.**	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	Игра по упрощенным правилам
66	18	Стойка и передвижения игрока.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	1	Игра по упрощенным правилам
67	19	Повороты с мячом. Поднимание туловища за 1 мин	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1	Игра по упрощенным правилам

			Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола		
68	20	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления Игра по упрощенным правилам
69	21	Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное	1	Игра по упрощенным правилам

			нападение с изменением позиций		
70	22	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Прыжки в высоту	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Игра по упрощенным правилам
71	23	Позиционное нападение с изменением позиций.	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с	1	Игра по упрощенным правилам

			изменением позиций.		
72	24	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Подтягивание	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	Игра по упрощенным правилам
73	25	Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра.	1	Игра по упрощенным правилам
74	26	Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Прыжок в длину с места	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра.	1	Игра по упрощенным правилам
75	27	Броски мяча в корзину.	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Броски мяч а в	1	Игра по упрощенным правилам

			корзину со штрафной линии, из-под кольца.		
76	28	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин . Челночный бег 3*10 м	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага	1	Игра по упрощенным правилам
77	29	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага	1	Игра по упрощенным правилам
78	30	Учебная игра баскетбол.	Игра баскетбол с применением всех разученных комбинаций.	1	Игра по упрощенным правилам
4 четверть					
79	1	Учебная игра баскетбол	Игра баскетбол с применением всех разученных комбинаций	1	Игра по упрощенным правилам
80	2	Инструктаж по технике безопасности. Правила личной гигиены	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2 × 1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Игра по упрощенным правилам
81	3	Наклон вперед	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с	1	Игра по упрощенным правилам

			сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3)*. Учебная игра.		
82	4	Учебная игра «Баскетбол»	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 1, 3 × 1)*. Учебная игра.	1	Игра по упрощенным правилам
83	5	Подтягивание	Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 2)*. Учебная игра	1	Игра по упрощенным правилам
84	6	Броски мяча в корзину	Сочетание приемов передвижений и оста- новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1	Игра по упрощенным правилам

			Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 2)*. Учебная игра.		
85	7	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3)*. Учебная игра	1	Игра по упрощенным правилам
86	8	Броски мяча в корзину после ведения+2 шага за 1 мин	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2 × 2, 3 × 3)*. Учебная игра.	1	Игра по упрощенным правилам
87	9	Прыжок в длину с места .	Техника выполнения прыжка с места.	1	Развитие скоростных качеств
Кроссовая подготовка (9 ч)					
88	10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег *(15 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Развитие выносливости . Понятие о темпе упражнения

89	11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1	Развитие выносливости
90	12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Метание малого мяча.	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Развитие выносливости
91	13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».	1	Развитие выносливости
92	14	Бег 30м	Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	Развитие выносливости
93	15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий «Нашагиванием». Спортивная игра «Лапта». ОРУ	1	Развитие выносливости
94	16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ.	1	Развитие выносливости
95	17	Бег 60м. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег *(19 мин).*	1	Развитие выносливости

			Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ.		
96	18	Бег 400м. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры	1	Развитие выносливости
Легкая атлетика (10 ч)					
97	19	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*. Инструктаж по ТБ	1	Правила соревнований
98	20	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*.	1	Правила соревнований
99	21	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*.	1	Правила соревнований
100	22	Эстафетный бег 400м	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*. Развитие	1	Правила соревнований

			скоростных качеств. Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции		
101	23	Бег 1000м	Высокий старт *(20–40 м)*. Бег по дистанции *(50–60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 × 10)*.	1	Правила соревнований
102	24	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.(5ч.)	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Развитие скоростных качеств.
103	25	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	Развитие скоростных качеств.
104	26	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Развитие скоростных качеств.
105	27	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Развитие скоростных качеств.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 8 класс

№ урока	Тема урока, раздел	Деятельность учащихся	Количество часов	Примечание
		1 четверть		
1	**Легкая атлетика** Инструктаж по технике безопасности на уроках	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Изучают технику безопасности.	1	
2	Высокий старт. Беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	1	
3	Стартовый контроль. Высокий старт. Бег по дистанции.		1	
4	Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения.		1	
5	Финиширование на короткие дистанции.		1	
6	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности	1	
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.		1	
8	Метание мяча на дальность.		1	
9	Метание мяча на дальность.		1	
10	Эстафетный бег		1	

11	Эстафетный бег		1	
12-13	**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	2	
14	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.		1	
15	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий.		1	
16	Бег 1000 метров. Спортивная игра « Лапта»		1	
17	Бег в равномерном темпе 15-20 минут.		1	
18	**Спортивные игры: Баскетбол.** Баскетбол. Стойка и передвижения игрока, повороты и остановки	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	1	
19	Стойка и передвижения игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча. Игра.		1	
20-21	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча. Игра.		2	
22	Овладение техникой бросков мяча в движении после ведения.		1	
23	Броски мяча на точность и быстроту.		1	
24	Учебная игра в баскетбол.		1	
		2 четверть		
25(1)	Ведение мяча. Овладение техников бросков мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1	
26(2)	Ведение мяча. Овладение техникой бросков мяча.		1	
27(3)	Урок-соревнование. Развитие двигательных качеств.		1	
28(4)	Совершенствование ведения мяча. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		1	

29(5)	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных качеств. Правила соревнований		1	
30(6)	Урок –соревнование (развитие двигательных качеств)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	
31(7)	Овладение техникой штрафного броска. Развитие координационных качеств		1	
32(8)	Урок-игра с элементами баскетбола.		1	
33(9)	Тактика игры в баскетбол.		1	
34(10)	Обучение тактическим действиям в баскетболе.		1	
35(11)	Развитие физических способностей . Учебная игра в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1	
36(12)	Тактика игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных качеств		1	
37(13)	Бросок мяча в движении. Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок).* Учебная игра.		1	
38(14)	Совершенствование штрафного броска. Учебная игра.		1	
39(15)	Совершенствование штрафного броска. Развитие координационных качеств		1	
40(16)	Учебная игра в баскетбол.		1	
41(17)	Учебная игра в баскетбол. Развитие координационных способностей		1	
42(18)	**Гимнастика.** Гимнастика: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1	

43(19)	Упражнения на гимнастической скамейке.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	1	
44(20)	Упражнения на гимнастической скамейке.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	1	
45(21)	Акробатика: Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат).	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	1	
46(22)	Акробатика: Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат).	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.	1	
47(23)	Прыжки со скакалкой. Выполнение акробатических элементов раздельно.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.	1	
48(24)	Опорные прыжки.		1	
		3 четверть		
49(1)	Инструктаж по технике безопасности. Опорный прыжок способом « согнув ноги»	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок	1	
50(2)	Эстафеты. Игра.		1	
51(3)	Прыжки со скакалкой. Игры.		1	
52(4)	**Волейбол** Инструкция по технике безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Соблюдают правила техники безопасности.	1	
53(5)	Волейбол Стойка игрока. Передвижения в стойке. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	1	
54(6)	Комбинация из разученных перемещений. Элементы техники		1	

	перемещения (шагом, приставным шагом, скачком)	игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности		
55(7)	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	1	
56(8)	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		1	
57(9)	Верхняя передача мяча в парах через сетку.		1	
58(10)	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	1	
59(11)	Нижняя прямая подача, прием подачи.		1	
60(12)	Нижняя прямая подача, прием подачи.		1	
61(13)	Отбивание мяча кулаком через сетку		1	
62(14)	Нижняя прямая подача, прием подачи.		1	
63(15)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнерам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	1	
64(16)	Игра по упрощенным правилам (развитие двигательных качеств)		1	
65(17)	Передача мяча в тройках после перемещения.		1	
66(18)	Передача мяча в тройках после перемещения.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	
67(19)	Передача мяча над собой во встречных колоннах.		1	
68(20)	Нижняя прямая подача мяча, прием подачи.		1	
69(21)	Нападающий удар в тройках через сетку.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	1	
70(22)	Нападающий удар в тройках через сетку.		1	
71(23)	Промежуточный контроль.		1	
72(24)	Игра по упрощенным правилам.		1	

73(25)	Инструкция по технике безопасности.	возникающих в процессе игровой деятельности	1	
74(26)	Развитие двигательных качеств в игре.		1	
75(27)	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи.		1	
76(28)	Совершенствование тактики игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1	
77(29)	Развитие двигательных качеств.		1	
78(30)	Совершенствование тактики игры.		1	
4 четверть.				
79(1)	**Легкая атлетика** Инструктаж по технике безопасности на уроках	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Изучают технику безопасности.	1	
80(2)	Высокий старт. Беговые упражнения.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	1	
81(3)	Стартовый контроль. Высокий старт. Бег по дистанции.		1	
82-83 4-5	Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения.		2	
84(6)	Финиширование на короткие дистанции.		1	
85-86 6-7	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	2	
87(8)	Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.		1	
88(9)	Метание мяча на дальность.		1	
89	Метание мяча на дальность.		1	

10		контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности		
90(11	Эстафетный бег		1	
91(12	Эстафетный бег		1	
92-93 13-14	**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	2	
94(14	Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.		1	
95-96 15-16	Бег по пересеченной местности. Преодоление полосы препятствий.		2	
97(17	Бег 1000 метров. Спортивная игра « Лапта»		1	
98 18	Бег в равномерном темпе 15-20 минут.		1	
99 19	Равномерный бег до 12 минут. Игра.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	1	
100 20	Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Игра.		1	
101 21	Бег по пересеченной местности.		1	
102 22	Равномерный бег. Игра «Лапта»		1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262708

Владелец Квиндт Наталия Юрьевна

Действителен С 06.10.2023 по 05.10.2024