

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической

культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование»

***Инвариантные модули*** включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкая атлетика, спортивные игры,

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими

технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

**Вариативные модули** объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5-9 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

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

#### ***Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка»***

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. Бег на дистанции 30м, 60м, 250м, 1000м

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места ранее разученные прыжковые упражнения в длину ; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча вдаль с места, с разбега .

#### ***Модуль «Спортивные игры».***

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Броски мяча справа и слева от щита, штрафные броски.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху. Работа с мячом от стены и над собой.

***Модуль «Спорт».*** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях .

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

#### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 5-9 классах обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

- баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенности.

---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	практическое	лабораторные работы				
<b>Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>								
1.1.	<b>Возрождение Олимпийских игр.</b>	0.5	0	0.5		обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения;;	Устные опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>
1.2.	<b>Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.</b>	0.5	0	0.5		анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику, обсуждают влияние их на современное развитие олимпийского движения, приводят примеры;;	Устные опрос;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://fizkulturan5.ru/">https://fizkulturan5.ru/</a>

1.3.	<b>История первых Олимпийских игр современности.</b>			1		приводят примеры первых олимпийцев, вошедших в историю Олимпийских игр, знакомятся с их спортивными достижениями;	Устные работы;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>	
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
2.1.	<b>Составление дневника физической культуры.</b>		0			знакомятся с правилами составления и заполнения основных разделов дневника физической культуры;; заполняют дневник физической культуры в течение учебного года.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>	
2.2.	<b>Физическая подготовка человека.</b>	0	0	0		знакомятся с основными показателями физической нагрузки («интенсивность» и «объём»), способами их	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a>	

						во время самостоятельных занятий;		
2.3.	Правила развития физических качеств.	0	0	0		рассматривают и анализируют примерный план занятий физической подготовкой на учебную неделю, предлагают свои варианты для организации самостоятельных занятий.:	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/pedtrebov.html">http://www.fizkulturaravshkole.ru/pedtrebov.html</a>
2.4.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		измеряют индивидуальные максимальные показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности.:	Зачёт; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7136/start/261643/</a>
2.5.	Правила измерения показателей					измеряют индивидуальные максимальные	Практическая	<a href="https://fizkultura5.ru/umk/normativy-po">https://fizkultura5.ru/umk/normativy-po</a>

	<b>физической подготовленности.</b>					показатели физической подготовленности с помощью тестовых упражнений и рассчитывают по определённой формуле показатели нагрузки для разных зон интенсивности;;	я раб ота;	fizkulture/ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>
2.6.	<b>Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой</b>	0	0	0		составляют план индивидуальных занятий на четыре тренировочных занятия в соответствии с правилами развития физических качеств и индивидуальных показателей физической подготовленности, включают разработанный план в дневник физической	Пра ктич еска я раб ота;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>
2.7.	<b>Закаливающие процедуры с</b>	1	0	0		знакомятся с температурными режимами	Пра ктич еска	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/2">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/2</a>

	<p>ПОМОЩЬЮ ВОЗДУШНЫХ И СОЛНЕЧНЫХ ванн, купания в естественных водоёмах.</p>				<p>закаливающих процедур и регулированием времени для их проведения;</p>	<p>я раб ота;</p>	<p>61832/</p>
--	---	--	--	--	--	---------------------------	---------------

Итого по разделу	2						
------------------	---	--	--	--	--	--	--

### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.1.	<p>Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.</p>	2	0	1	<p>наблюдает и анализирует образец техники старта, уточняет её фазы и элементы, делают выводы;; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением;; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их</p>	<p>Пра ктич еска я раб ота;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/start/290663/</a></p>
------	---	---	---	---	---	---	--

						в парах);;		
3.2.	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». <b>Беговые упражнения.</b>	10	0	0		описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>
3.3.	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром).</b>	3	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) мяча на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
3.4	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая	5	0	1		повторяют ранее разученные способы метания малого	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>

	подготовка». <b>Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)</b>					(теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность;;		
3.5	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Знакомство с рекомендациям и учителя по использованию упражнений в метании мяча для повышения точности движений.	2	0	1		разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков;;	Практическая работа;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>
3.6	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». <b>Знакомство с рекомендация</b>	1	0	1		описывают технику выполнения прыжка в высоту, выделяя технику исполнения отдельных его фаз,	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>

	ми учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места					разучивают прыжок по фазам и в полной координации;; контролируют технику выполнения прыжка в длину другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;		
3.7	Модуль «Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка». Прыжок в длину с места	2	0	1		контролируют технику выполнения прыжка в длину другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах).;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/метания.html</a>
3.8	Упражнения для коррекции телосложения.	0	0	0		определяют мышечные группы для направленного воздействия на них физических	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>

						упражнений;;		
3.7.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	0	0	0.		повторяют ранее освоенные упражнения зрительной гимнастики и отбирают новые упражнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>
3.8	Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня	0	0	0		разучивают комплекс упражнений, включают его в самостоятельные занятия и планируют их в дневнике физической культуры.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
3.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча.	2	0	1		совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>
3.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендация	3	0	1		знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a> Практическая

	ми учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча.					(передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте);;		работа
3.11	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Штрафные броски, варианты бросков мяча, передача мяча в движении	10	0	1		Совершенствование передвижений и остановок игрока	Практическая работа	

3.12	<p>Модуль «Спортивные игры. Волейбол».</p> <p><b>Игровые действия в волейболе.</b></p> <p><b>Работа с мячом в парах</b></p>	10	0	1	<p>совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол;;</p> <p>разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника;;</p> <p>разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a></p> <p><a href="https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.ed.u.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a></p> <p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://www.fizkulturavshkole.ru/volley.html</a></p>
Итого по разделу		64					
<b>Раздел 4. СПОРТ</b>							
<p><b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных</b></p>	1		3	<p>осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей</p>	<p>Зачет; Практическая работа;</p>	<p><a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a></p> <p><a href="https://fizkulturan.a5.ru/">https://fizkulturan.a5.ru/</a></p>	

<b>требований комплекса ГТО.</b>				программы базовой физической подготовки;; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;		
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>					
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>					

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа по физической культуре для 5 – 9 классов В.И. Ляха. Линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: Физическая культура. 5 – 7 кл.: учебник под редакцией М.Я. Виленского – 7-е изд., Москва «Просвещение» 2018 г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Спортивная энциклопедия: <http://ru.sport-wiki.org/>

РЭШ Физическая культура: <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт ВФСК ГТО: <https://www.gto.ru/>

Образовательная социальная сеть: <https://nsportal.ru/>

Физкультура в школе: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Физическая культура и спорт: <https://fk-i-s.ru/>

Метод совет: [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

---

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств 5 класс**

№ п\п	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 3x10м	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
2.	Бег 30м	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
3.	Кросс 1500м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4.	Бег 60м (сек.)	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5.	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3			
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
8	Метание мяча 150г на дальность м с разбега	30	25	20	20	17	14
9	Кросс 1000м, мин	4.30	4.50	5.10	4.50	5.10	5.30

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств .**

**6 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
2	Бег 30 м, сек	4,9	5,8	6,0	5,0	6,2	6,3
3	Кросс 1500м. мин	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места, м	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	+14	+6	-2	+16	+9	-7
7	Подтягивание на высокой перекладине(д)на низкой	7	5	4	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
10	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	13
11	Кросс 1000м, мин	4.20	4.40	5.00	4.40	5.00	5.20

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств  
7 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
<b>1</b>	Челночный бег 3x10 м, сек	<b>8,3</b>	<b>9,0</b>	<b>9,3</b>	<b>8,7</b>	<b>9,5</b>	<b>10,0</b>
<b>2</b>	Бег 30 м, сек	<b>4,8</b>	<b>5,6</b>	<b>5,9</b>	<b>5,0</b>	<b>6,0</b>	<b>6,2</b>
<b>3</b>	Кросс 2000м. мин	<b>12.30</b>	<b>13.30</b>	<b>14.30</b>	<b>13.30</b>	<b>14.30</b>	<b>15.30</b>
<b>4</b>	Бег 60 м, сек	<b>9,4</b>	<b>10,0</b>	<b>10,8</b>	<b>9,8</b>	<b>10,4</b>	<b>11,2</b>
<b>5</b>	Прыжки в длину с места, м	<b>205</b>	<b>170</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
<b>6</b>	Подтягивание на высокой перекладине(д)на низкой	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
<b>8</b>	Наклоны вперед из положения сидя	<b>+9</b>	<b>+5</b>	<b>-2</b>	<b>+18</b>	<b>+10</b>	<b>-6</b>
<b>9</b>	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>25</b>
<b>10</b>	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
<b>11</b>	Кросс 1000м, мин	<b>4.20</b>	<b>4.40</b>	<b>5.00</b>	<b>4.40</b>	<b>5.00</b>	<b>5.20</b>

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств**

**8 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
<b>1</b>	Челночный бег 3x10 м, сек	<b>8,0</b>	<b>8,7</b>	<b>9,0</b>	<b>8,6</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>
<b>2</b>	Бег 30 м, сек	<b>4,7</b>	<b>5,5</b>	<b>5,8</b>	<b>4,9</b>	<b>5,9</b>	<b>6,1</b>
<b>3</b>	Бег 60 м, сек	<b>9,0</b>	<b>9,7</b>	<b>10,5</b>	<b>9,7</b>	<b>10,4</b>	<b>10,8</b>
<b>4</b>	Кросс 2000 м, мин 3000м	<b>16.30</b>	<b>17.30</b>	<b>18.30</b>	<b>12.30</b>	<b>13.30</b>	<b>14.30</b>
<b>5</b>	Прыжки в длину с места	<b>210</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>200</b>	<b>160</b>	<b>145</b>
<b>6</b>	Подтягивание на высокой перекладине (д) низкой	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>9</b>
<b>8</b>	Наклоны вперед из положения сидя	<b>+11</b>	<b>+7</b>	<b>-3</b>	<b>+20</b>	<b>+12</b>	<b>-7</b>
<b>9</b>	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>33</b>	<b>25</b>
<b>10</b>	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>18</b>
<b>11</b>	Кросс 1000м, мин	<b>4.20</b>	<b>4.40</b>	<b>5.00</b>	<b>4.40</b>	<b>5.00</b>	<b>5.20</b>

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств**

**9 класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
<b>1</b>	Челночный бег 3x10 м, сек	<b>8,0</b>	<b>8,7</b>	<b>9,0</b>	<b>8,6</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>
<b>2</b>	Бег 30 м, сек.	<b>4,5</b>	<b>5,3</b>	<b>5,5</b>	<b>4,9</b>	<b>5,8</b>	<b>6,0</b>
<b>3</b>	Бег 60 м, сек.	<b>8,5</b>	<b>9,2</b>	<b>10,0</b>	<b>9,4</b>	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>
<b>4</b>	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	<b>15.30</b>	<b>16.30</b>	<b>17.30</b>	<b>11.30</b>	<b>12.30</b>	<b>13.30</b>
<b>5</b>	Прыжки в длину с места	<b>220</b>	<b>190</b>	<b>175</b>	<b>205</b>	<b>165</b>	<b>155</b>
<b>6</b>	Подтягивание на высокой перекладине (д) низкой	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	<b>32</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
<b>8</b>	Наклоны вперед из положения сидя	<b>+12</b>	<b>+8</b>	<b>-4</b>	<b>+20</b>	<b>+12</b>	<b>-7</b>
<b>9</b>	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>26</b>	<b>11</b>
<b>10</b>	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>18</b>
<b>11</b>	Кросс 1000м мин	<b>4.20</b>	<b>4.40</b>	<b>5.00</b>	<b>4.40</b>	<b>5.00</b>	<b>5.20</b>

## Календарно-тематическое планирование 5 класс (2 часа в нед.)

№ п\п	Тема урока		
	Сроки проведения		
	примерно	фактически	
1 урок	Уроки легкой атлетике Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь	
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)		
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости		
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)		
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени		
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Бег на 60 метров на результат		
10 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)		
11 урок	Бег 250м		
12 урок	Бег 250м		
13 урок	Подтягивание па перекладине		
14 урок	Поднимание туловища за 30 сек.		
22 урок	Развитие скоростно-силовых способностей		
15 урок	Развитие скоростно-силовых способностей		
16 урок	Развитие скоростно-силовых способностей		
17 урок	Специальные беговые упражнения.		

	<i>Уроки по баскетболу</i>	ноябрь	
18 урок	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		
19 урок	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		
20 урок	Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
21 урок	Передача двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.		
22урок	Остановка двумя шагами. Передача двумя руками в движении.		
23 урок	Остановка двумя шагами. Передача двумя руками в движении.		
24урок	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока., остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.		
25 урок	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока., остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол		
26 урок	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ирга 2х2, 3х3.		
27 урок	Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Ирга 2х2, 3х3.		
28 урок	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.		
29 урок	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.		
30 урок	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.		

	Терминология баскетбола.		
31 урок	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Терминология баскетбола.		
32 урок	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.		
33 урок	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении.		
34 урок	Позиционное нападение 5:0.		
	<b><i>Уроки по волейболу</i></b>	январь	
35 урок	Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками.		
36 урок	Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками.		
37 урок	Нижняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.		
38 урок	Нижняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.		
39 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		
40 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения		
41 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
42 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки		
43 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
44 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)		

45 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом		
46 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
47 урок	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков		
48 урок	Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения.		
49 урок	Комбинация из разученных элементов в парах. Тактика свободного нападения.		
50 урок	Игра по упрощенным правилам		
51урок	Игра по упрощенным правилам		
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	апрель	
52 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроке кроссовой подготовки		
53урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости		
54 -55 уроки	Комплекс упражнений на развитие координации		
56-57 уроки	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.		
58-59 урок	Бег 30 метров. Бег 60 м		
60-61 урок	Бег 250м		
62 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
63 урок	Метание м/мяча на дальность.		
64 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров		
65 урок	Бег 60 метров (у)		
66 урок	Бег 1000 метров		
67	Бег 1500метров		
68 урок	Закрепление бега на 400 метров, Подведение итогов.		

## Календарно-тематическое планирование 6 класс (2 часа в нед.)

№ п\п	Тема урока		
		Сроки проведения	
		примерно	фактически
	<b>Легкая атлетика</b>		
1 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры (л\атлетика, спортивные и подвижные игры)	сентябрь	
2 урок	Равномерный бег 500м, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30метров (2-4 раза повторение)		
4 урок	Бег 60метров ( 3-4 повторения, высокий старт)		
5 урок	Бег 1000м без учета времени		
6 урок	Бег 1000 м с фиксированием результата		
7 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
10 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
11 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
12 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек.(д)		

13 урок	Бег 250 м с фиксированием результата		
14 урок	Техника метания м\мяча (150г)		
15урок	Метание м\мяча на дальность с 5-6 шагов		
16урок	Метание м\мяча на результат		
17 урок	Техника длительного бега в равномерном темпе 10 мин.		
	<b><i>Уроки по баскетболу</i></b>	ноябрь	
18 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры(баскетбол)		
19 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		
20 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
21 урок	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.		
22урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
23 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
24урок	Ведение мяча правой рукой с броском мяча в кольцо справа		
25 урок	Ведение мяча левой рукой с броском мяча в кольцо		
26 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
27	Штрафные броски мяча на кол-во		

урок	попаданий		
28 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
29 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
30 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
31 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
32 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
33 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
	<b><i>Уроки по волейболу</i></b>	январь	
35 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры ( волейбол)		
36 урок	Верхний прием передача над собой		
37 урок	Верхний прием передача над собой		
38 урок	Нижний прием передача над собой		
39урок	Нижний прием передача над собой		
40 урок	Чередование приемов передач над собой		
41 урок	Чередование приемов передач над собой		

42 урок	Верхний прием передача от стены		
43 урок	Верхний прием передача от стены		
44 урок	Нижний прием передача от стены		
45 урок	Чередование приемов передач от стены		
46 урок	Чередование приемов передач от стены		
47 урок	Чередование приемов передач от стены		
48 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
49 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
50 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
51урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
52урок	Игра в пионербол с элементами волейбола		
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	апрель	
53 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроке кроссовой подготовки		
54урок	6- минутный бег, комплекс упражнений на развитие выносливости		
55 -56 уроки	Бег 30метров, бег 60 метров.		
57-58	Бег 250 метров без учета времени		

уроки	Бег 250 метров с фиксированием временем		
59-60 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
61-62 урок	Бег 250 метров, 1000метров		
63 урок	Челночный бег 3х10м, 4х10м, ОРУ на координацию		
64 урок	Челночный бег 3х10м, 4х10м, ОРУ на координацию		
65 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
66 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
67 урок	Метание м\мяча на результат на дальность.		
68 урок	Подведение итогов учебного года		

## Календарно-тематическое планирование 7 класс (2 часа в нед.)

№ п\п	Тема урока		
		Сроки проведения	
		Примерно	Фактически
	<i>Легкая атлетика</i>		
1 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры (л\атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 500м, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30метров (2-4 раза повторение)		
4 урок	Бег 60метров ( 3-4 повторения, высокий старт)		
5 урок	Бег 1000м без учета времени		
6 урок	Бег 1000 м с фиксированием результата		
7 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
10 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
11 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
12 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек.(д)		
13 урок	Бег 250 м с фиксированием результата		

14 урок	Техника метания м\мяча (150г)		
15 урок	Метание м\мяча на дальность с 5-6 шагов		
16 урок	Метание м\мяча на результат		
17 урок	Техника длительного бега в равномерном темпе 10 мин.		
	<b><i>Уроки баскетбола</i></b>	ноябрь	
18 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры(баскетбол)		
19 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		
20 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
21 урок	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.		
22 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
23 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
24 урок	Ведение мяча правой рукой с броском мяча в кольцо справа		
25 урок	Ведение мяча левой рукой с броском мяча в кольцо		
26 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
27 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
28 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
29 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
30 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
31	Броски мяча рукой от плеча с		

урок	места и в движении		
32 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
33 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
34 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры(баскетбол)		
35 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		
	<b>Уроки волейбола</b>	январь	
36 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры ( волейбол)		
37 урок	Верхний прием передача над собой		
38 урок	Верхний прием передача над собой		
39 урок	Нижний прием передача над собой		
40 урок	Нижний прием передача над собой		
41 урок	Чередование приемов передач над собой		
42 урок	Чередование приемов передач над собой		
43 урок	Верхний прием передача от стены		
44 урок	Верхний прием передача от стены		
45 урок	Нижний прием передача от стены		
46 урок	Чередование приемов передач от стены		
47 урок	Чередование приемов передач от стены		
48 урок	Чередование приемов передач от стены		
49 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
50 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		

51 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
52 урок	Игра в пионербол с элементами волейбола		
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	апрель	
53 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроке кроссовой подготовки		
54урок	6- минутный бег, комплекс упражнений на развитие выносливости		
55 -56 уроки	Бег 30метров, бег 60 метров.		
57-58 уроки	Бег 250 метров без учета времени		
59-60 урок	Бег 250 метров с фиксированием временем		
61-62 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
63 урок	Бег 250 метров, 1000метров		
64 урок	Челночный бег 3x10м, 4x10м, ОРУ на координацию		
65 урок	Челночный бег 3x10м, 4x10м, ОРУ на координацию		
66 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
67 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
68 урок	Метание м\мяча на результат на дальность.		

### Календарно-тематическое планирование 7 класс (2 часа в нед.)

№ п\п	Тема урока		
	Сроки проведения		
	Примерно	Фактически	
	<b>Легкая атлетика</b>		
1урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры (л\атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2урок	Равномерный бег 500м, ОРУ на развитие общей выносливости		
3урок	Бег 30метров (2-4 раза повторение)		
4 урок	Бег 60метров ( 3-4 повторения, высокий старт)		
5 урок	Бег 1000м без учета времени		
6 урок	Бег 1000 м с фиксированием результата		
7 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
10 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
11 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
12 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек.(д)		
13 урок	Бег 250 м с фиксированием результата		
14 урок	Техника метания м\мяча (150г)		
15 урок	Метание м\мяча на дальность с 5-6 шагов		
16 урок	Метание м\мяча на результат		
17 урок	Техника длительного бега в равномерном темпе 10 мин.		
	<b>Уроки баскетбола</b>	<b>ноябрь</b>	

18 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры(баскетбол)		
19 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		
20 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
21 урок	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.		
22 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
23 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
24 урок	Ведение мяча правой рукой с броском мяча в кольцо справа		
25 урок	Ведение мяча левой рукой с броском мяча в кольцо		
26 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
27 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
28 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
29 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
30 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
31 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
32 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
33 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
34 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры(баскетбол)		
35 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		
	<b>Уроки волейбола</b>	<b>январь</b>	
36 урок	Вводный инструктаж по		

	т\безопасности на уроках физической культуры ( волейбол)		
37 урок	Верхний прием передача над собой		
38 урок	Верхний прием передача над собой		
39 урок	Нижний прием передача над собой		
40 урок	Нижний прием передача над собой		
41 урок	Чередование приемов передач над собой		
42 урок	Чередование приемов передач над собой		
43 урок	Верхний прием передача от стены		
44 урок	Верхний прием передача от стены		
45 урок	Нижний прием передача от стены		
46 урок	Чередование приемов передач от стены		
47 урок	Чередование приемов передач от стены		
48 урок	Чередование приемов передач от стены		
49 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
50 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
51 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
52 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b>апрель</b>	
53 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроке кроссовой подготовки		
54урок	6- минутный бег, комплекс упражнений на развитие выносливости		
55 -56 уроки	Бег 30метров, бег 60 метров.		
57-58 уроки	Бег 250 метров без учета времени		
59-60 урок	Бег 250 метров с фиксированием временем		
61-62	Прыжковые упражнения. Прыжок		

урок	в длину с места.		
63 урок	Бег 250 метров, 1000метров		
64 урок	Челночный бег 3х10м, 4х10м, ОРУ на координацию		
65 урок	Челночный бег 3х10м, 4х10м, ОРУ на координацию		
66 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
67 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
68 урок	Метание м\мяча на результат на дальность.		

### Календарно-тематическое планирование 8 класс (2 часа в нед.)

№ п\п	Тема урока		
		Сроки проведения	
		Примерно	Фактически
	<b>Легкая атлетика</b>		
1урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры (л\атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2урок	Равномерный бег 500м, ОРУ на развитие общей выносливости		
3урок	Бег 30метров (2-4 раза повторение)		
4 урок	Бег 60метров ( 3-4 повторения, высокий старт)		
5 урок	Бег 1000м без учета времени		
6 урок	Бег 1000 м с фиксированием результата		
7 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
10 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
11 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
12 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек.(д)		
13 урок	Бег 250 м с фиксированием результата		
14 урок	Техника метания м\мяча (150г)		
15 урок	Метание м\мяча на дальность с 5-6 шагов		

16 урок	Метание м\мяча на результат		
17 урок	Техника длительного бега в равномерном темпе 10 мин.		
	<b>Уроки баскетбола</b>	ноябрь	
18 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры(баскетбол)		
19 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		
20 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
21 урок	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.		
22 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
23 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
24 урок	Ведение мяча правой рукой с броском мяча в кольцо справа		
25 урок	Ведение мяча левой рукой с броском мяча в кольцо		
26 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
27 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
28 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
29 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
30 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
31 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
32 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
33 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
34 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках		

	физической культуры(баскетбол)		
35 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		
	<b>Уроки волейбола</b>	<b>январь</b>	
36 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры ( волейбол)		
37 урок	Верхний прием передача над собой		
38 урок	Верхний прием передача над собой		
39 урок	Нижний прием передача над собой		
40 урок	Нижний прием передача над собой		
41 урок	Чередование приемов передач над собой		
42 урок	Чередование приемов передач над собой		
43 урок	Верхний прием передача от стены		
44 урок	Верхний прием передача от стены		
45 урок	Нижний прием передача от стены		
46 урок	Чередование приемов передач от стены		
47 урок	Чередование приемов передач от стены		
48 урок	Чередование приемов передач от стены		
49 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
50 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
51 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
52 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>апрель</b>	
53 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроке кроссовой подготовки		
54урок	6- минутный бег, комплекс упражнений на развитие		

	ВЫНОСЛИВОСТИ		
55 -56 уроки	Бег 30метров, бег 60 метров.		
57-58 уроки	Бег 250 метров без учета времени		
59-60 урок	Бег 250 метров с фиксированием временем		
61-62 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
63 урок	Бег 250 метров, 1000метров		
64 урок	Челночный бег 3х10м, 4х10м, ОРУ на координацию		
65 урок	Челночный бег 3х10м, 4х10м, ОРУ на координацию		
66 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
68 урок	Метание м\мяча на результат на дальность.		

## Календарно-тематическое планирование 9 класс (2 часа в нед.)

№ п\п	Тема урока		
		Сроки проведения	
		Примерно	Фактически
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>сентябрь</b>	
1 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры (л\атлетика, спортивные и подвижные игры)		
2 урок	Равномерный бег 500м, ОРУ на развитие общей выносливости		
3 урок	Бег 30метров (2-4 раза повторение)		
4 урок	Бег 60метров ( 3-4 повторения, высокий старт)		
5 урок	Бег 1000м без учета времени		
6 урок	Бег 1000 м с фиксированием результата		
7 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
9 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
10 урок	Равномерный бег на 100м, ОРУ на развитие выносливости		
11 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
12 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек.(д)		
13 урок	Бег 250 м с фиксированием результата		
14 урок	Техника метания м\мяча (150г)		
15 урок	Метание м\мяча на дальность с 5-6 шагов		
16 урок	Метание м\мяча на результат		
17	Техника длительного бега в		

урок	равномерном темпе 10 мин.		
	<b>Уроки баскетбола</b>	<b>ноябрь</b>	
18 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры(баскетбол)		
19 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		
20 урок	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места		
21 урок	Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками.		
22 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
23 урок	Бросок мяча двумя руками от щита справа и слева		
24 урок	Ведение мяча правой рукой с броском мяча в кольцо справа		
25 урок	Ведение мяча левой рукой с броском мяча в кольцо		
26 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
27 урок	Штрафные броски мяча на кол-во попаданий		
28 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
29 урок	Работа с мячом в парах. Передача двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками		
30 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
31 урок	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении		
32 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
33 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам		
34 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры(баскетбол)		
35 урок	Ведение мяча правой и левой рукой		

	<b>Уроки волейбола</b>	<b>январь</b>	
36 урок	Вводный инструктаж по т\безопасности на уроках физической культуры ( волейбол)		
37 урок	Верхний прием передача над собой		
38 урок	Верхний прием передача над собой		
39 урок	Нижний прием передача над собой		
40 урок	Нижний прием передача над собой		
41 урок	Чередование приемов передач над собой		
42 урок	Чередование приемов передач над собой		
43 урок	Верхний прием передача от стены		
44 урок	Верхний прием передача от стены		
45 урок	Нижний прием передача от стены		
46 урок	Чередование приемов передач от стены		
47 урок	Чередование приемов передач от стены		
48 урок	Чередование приемов передач от стены		
49 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
50 урок	Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки.		
51 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		
52 урок	Игра в волейбол по упрощенным правилам		
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>апрель</b>	
53 урок	Вводный инструктаж по ТБ на уроке кроссовой подготовки		
54 урок	6- минутный бег, комплекс упражнений на развитие выносливости		
55 -56 уроки	Бег 30метров, бег 60 метров.		

57-58 уроки	Бег 250 метров без учета времени		
59-60 урок	Бег 250 метров с фиксированием временем		
61-62 урок	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.		
63 урок	Бег 250 метров, 1000метров		
64 урок	Челночный бег 3х10м, 4х10м, ОРУ на координацию		
65 урок	Челночный бег 3х10м, 4х10м, ОРУ на координацию		
66 урок	Силовые упражнения. Подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 30 сек. (д)		
68 урок	Метание м\мяча на результат на дальность.		