

Администрация Рассказовского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Платоновская средняя общеобразовательная школа
Рассказовский филиал

«Утверждаю»
Директор школы
_____ Филонов М.В.
Приказ № 115 _ от _31.08.2022 г.

Рассмотрена на заседании
экспертного совета и рекомендована к
утверждению
(протокол № 7_ от 31.08.2022)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 6-9 классов
на 2022-2023 учебный год
срок реализации: 4 года

составитель: учитель МБОУ
Платоновская СОШ Рассказовского
филиала
Маняхина Наталия Владимировна

2022год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формированию умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

Предметные УУД

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

Содержание учебного курса

« **Физическая культура** » Для **6-9** классов

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и

устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. *Общефизическая подготовка.* *Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).* *Специальная физическая подготовка.* *Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

**Учебно-тематический план
учебного курса физическая культура**

для 6 класса

| № п/п | Содержание учебного курса | Количество часов | | Виды контроля | |
|----------|--|------------------|------------------|---------------|--------------------------|
| | | всего | В том числе | | |
| | | | теория | | практика |
| 1 | Легкая атлетика | | | | Текущий контроль. Зачет. |
| | 1 . Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б | 5 | В процессе урока | 5 | |
| | 2. Прыжок в длину. Метание малого мяча | 5 | | 5 | |
| | | 10 | | 10 | |
| 2 | Спортивные игры Баскетбол | | В процессе урока | | |
| | 1. Техника игры баскетбол | 4 | | 4 | Текущий контроль. Зачет. |
| 3 | Спортивные игры Волейбол | | В процессе урока | | |
| 4 | 1. Техника игры волейбол | 4 | | 4 | Текущий контроль. Зачет. |

| | | | | | |
|---|---|----|------------------|----|-------------------------|
| 5 | Гимнастика | | | | Текущий контроль.Зачет. |
| | 1.Акробатика | 4 | В процессе урока | 4 | |
| | 2.Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок | 6 | | 6 | |
| | | 10 | | 10 | |
| | Лыжная подготовка | 10 | В процессе урока | 10 | Текущий контроль.Зачет. |
| | | | | | |
| 6 | Спортивные игры Волейбол | 6 | В процессе урока | 6 | Текущий контроль.Зачет. |
| 7 | Легкая атлетика | | В процессе урока | | Текущий контроль.Зачет. |
| | 1.ОРУ.Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. | 5 | | 5 | |
| | 2.Прыжок в высоту, метание малого мяча | 3 | | 3 | |
| | 3.Спринтерский бег, эстафетный бег. | 10 | | 10 | |
| | 4.Метание мяча . прыжки в длину | 6 | | 6 | |
| | | 24 | | 24 | |
| 8 | Итого | 68 | | 68 | |

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------|-----------|--------|---------|-----------|--------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 5.4 | 5.5 - 6.2 | 6.3 | 5.3 | 5.4-6.1 | 6.2 |
| Челночный бег | 8.2 | 8.3-8.5 | 8.6 | 8.6 | 8.7-9.0 | 9.1 |
| Прыжки в длину с места (см) | 179 | 178-135 | 134 | 164 | 123-163 | 124 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 90 | 89-71 | 70 | 110 | 109-91 | 90 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек | 22 | 12-21 | 11 | 16 | 10-15 | 9 |
| Наклон вперёд (см.) | 7 | 4-6 | 3 | 11 | 7-10 | 6 |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа) | 8 | 7-4 | 3 | 14 | 13-6 | 5 |
| Бег 1000 м. | 4.45 | 4.46-6.45 | 6.46 | 5.20 | 5.21-7.20 | 7.21 |
| Бег на лыжах | 6.30 | 6.31-7.39 | 7.40 | 7.00 | 7.01-8.00 | 8.01 |

7- класс

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | | |
|-----|------------------------------------|--------------|------------------|------------|------------|------------|---|----|
| 1 | Знания о физической культуре | | В процессе урока | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 20 | 10 | | | | | 10 |
| 3 | Спортивные игры | 28 | | 6 | 6 | | 8 | 8 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | | 8 | | | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | | | 12 | | | |
| | Всего часов: | 68 | 16 | 14 | 20 | 18 | | |

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|--------------------|---------|--------------------|---------|---------|---------------------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 5.5 | 6.2 | Выполнил правильно | 5.7 | 6.3 | Выполнила правильно |
| Бег 60 метров. | 10.7 | 11.4 | | 10.9 | 11.4 | |
| Шестиминутный бег. | 1.300 | 1.200 | | 1.030 | 830 | |
| Бег 1000 метров. | 5.30 | 6.30 | | 6.30 | 7.30 | |
| Бег 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |
| Челночный бег 3x10. | 8.7 | 9.3 | Выполнил правильно | 9.3 | 10.0 | Выполнила правильно |
| Прыжки в длину с места. | 160 | 145 | | 145 | 135 | |
| Прыжки в высоту с разбега. | 105 | 90 | | 100 | 80 | |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.30 | 2.85 | | 2.85 | 2.45 | |
| Бросок набивного мяча. | 9 | 7 | | 7 | 5 | |
| Метание малого мяча | 35 | 26 | | 22 | 14 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 18 | 13 | 1 | 14 | 9 | 1 |
| Подтягивание на перекладине. | 5 | 3 | 1 | 16 | 10 | 1 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 36 | 31 | 1 | 31 | 22 | 1 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 9 | 5 | - | 12 | 9 | - |
| Прыжки на скакалке. | 38 | 35 | 1 | 40 | 38 | 1 |
| Приседание (количество раз/мин). | 47 | 45 | 2 | 45 | 43 | 2 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 9 | 7 | 1 | 8 | 6 | 1 |
| Кросс 1500 метров. | 9.05 | 9.40 | | 9.10 | 10.00 | |
| Кросс 2000 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

8 класс

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|-----|------------------------------|--------------|------------------|------------|------------|------------|
| 1 | Знания о физической культуре | | В процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 20 | 10 | | | 10 |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|----|----|----|----|----|---|----|
| | | | | | | | | |
| 3 | Спортивные игры | 28 | | 6 | 6 | | 8 | 8 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | | | 8 | | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | | | | 12 | | |
| | Всего часов: | 68 | 16 | 14 | 20 | | | 18 |

Контроль уровня физической подготовки

| 8 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Виды испытаний | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 370 | 350 | 360 | 340 | 320 |
| Прыжок в высоту с разбега | 115 | 110 | 105 | 105 | 100 | 95 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 50 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 22 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Отжимание | 34 | 25 | 12 | 20 | 17 | 10 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 12 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание | 11 | 9 | 7 | 18 | 13 | 8 |
| Поднимание ног до <90градусов | 14 | 11 | 9 | 17 | 14 | 11 |
| Метание мяча на дальность | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Челночный бег 6X10 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000м | 4.10 | 4,40 | 5,00 | 4.50 | 5.10 | 5.30 |
| Бег 1500м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 3,00 | 3,20 | 4,20 | 3,50 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,31 | 1,50 | 1,35 | 1,43 | 2,20 |
| Бег 60м | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 11,0 |
| Бег 30м | 4.6 | 5.2 | 5.7 | 5,0 | 5.7 | 6,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 |
| Бросок набивного мяча (1кг.м) | 11 | 9 | 6 | 9 | 7 | 5 |
| Вис на перекладине (сек) | 42 | 32 | 18 | 26 | 22 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 11 | 9 | 7 | 10 | 8 | 6 |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |

9 класс

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | 1 четверть | | 2 четверть | | 3 четверть | | 4 четверть | |
|-----|------------------------------------|--------------|------------------|---|------------|----|------------|---|------------|-----------|
| 1 | Знания о физической культуре | | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 20 | 10 | | | | | | | 10 |
| 3 | Спортивные игры | 28 | | 6 | 6 | | 8 | 8 | | |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | | | 8 | | | | | |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | | | | 12 | | | | |
| | Всего часов: | 68 | 16 | | 14 | | 20 | | | 18 |

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Мальчики | | | Упражнение 9 класс | Девочки | | |
|----------|-------|-------|--|---------|-------|-------|
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| 4.6 | 5.0 | 5.3 | <u>Бег на 30 метров (сек)</u> | 5.0 | 5.7 | 5.9 |
| 8.8 | 9.4 | 10.0 | <u>Бег на 60 метров (сек)</u> | 9.8 | 10.3 | 10.8 |
| 14.5 | 15.0 | 15.5 | Бег на 100 метров (сек) | 16.8 | 17.8 | 18.2 |
| 1400 | 1300 | 1200 | <u>Шестиминутный бег (м)</u> | 1100 | 1000 | 900 |
| 7.9 | 8.5 | 8.7 | <u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u> | 8.4 | 9.2 | 9.5 |
| 5.00 | 5.30 | 6.30 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 11.30 | 12.00 | 13.00 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | 12.30 | 13.00 | 14.00 |
| 17.30 | 18.00 | 19.00 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| 19 | 18 | 17 | <u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u> | 16 | 15.5 | 15 |
| 37 | 36 | 34.5 | <u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u> | 32 | 29 | 27 |

| | | | | | | |
|------------|-----|-----|---|------------|-----|-----|
| 210 | 200 | 180 | <u>Прыжок в длину с места (см)</u> | 180 | 170 | 155 |
| 410 | 380 | 350 | <u>Прыжок в длину с разбега (см)</u> | 360 | 320 | 280 |
| 125 | 120 | 115 | <u>Прыжок в высоту (см)</u> | 110 | 105 | 95 |
| 45 | 40 | 35 | <u>Прыжки через скакалку 30 сек (раз)</u> | 60 | 50 | 40 |
| 110 | 100 | 90 | <u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u> | 120 | 110 | 95 |
| На технику | | | Опорный прыжок через козла | На технику | | |
| 45 | 40 | 31 | <u>Метание мяча 150 г (м)</u> | 28 | 23 | 18 |
| 40 | 35 | 32 | <u>Метание теннисного мяча (м)</u> | 35 | 32 | 30 |
| 695 | 530 | 430 | <u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u> | 545 | 445 | 385 |
| 11 | 9 | 6 | <u>Подтягивание из виса (раз)</u> | | | |
| 8 | 6 | 4 | Поднимание ног в висе (раз) | | | |
| 40 | 35 | 25 | <u>Вис на согнутых руках (сек)</u> | 26 | 21 | 15 |
| 32 | 28 | 24 | <u>Отжимания от пола (раз)</u> | 13 | 8 | 6 |
| 10 | 8 | 5 | <u>Отжимания на брусьях (раз)</u> | | | |
| 6.0 | 4.0 | 3.0 | <u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u> | | | |
| 41 | 37 | 30 | <u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u> | 37 | 31 | 28 |

**Календарно- тематическое планирование физической культуры в 6 классе
в соответствии с требованиями ФГОС
на 2022-2023 учебный год
УМК: учебник «Физическая культура 6 класс»
Матвеев А.П.
68 ч (2 ч в неделю)**

| № п/п | Дата проведения урока | Коррек тировка | Содержание учебного материала | Кол-во часов | Виды контроля | Виды деятельности |
|-------|-----------------------|----------------|---|--------------|---------------|---|
| | | | 1 ЧЕТВЕРТЬ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(10ч.) | | | |
| 1 | 06.09 | | Спринтерский бег. Низкий старт. Инструктаж по Т.Б. Возрождение олимпийских игр(изучение теории) | 1 | Текущий | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся каждые четыре года. Традиция, существовавшая в Древней Греции, была возрождена в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. |
| 2 | 08.09 | | Бег 30 м. с высокого старта | 1 | Зачет | |
| 3 | 13.09 | | Высокий старт. Прыжок в длину с места. | 1 | Зачет | |
| 4 | 15.09 | | Метания мяча с разбега. Бег до 5 мин. | 1 | Текущий | |
| 5 | 20.09 | | Бег на результат 60 м.. Эстафеты | 1 | Зачет | |
| 6 | 22.09 | | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | 1 | Зачет | |
| 7 | 27.09 | | Упражнение на развитие выносливости. Челночный бег. | 1 | Текущий | |
| 8 | 29.09 | | Метание малого мяча с 2-3 шагов разбега. ОРУ. Развитие скоростно- силовых кач-в. | 1 | Зачет | |
| 9 | 04.10 | | Бег на результат 800(м.)(500 д.) | 1 | Зачет | |
| 10 | 06.10 | | Мини футбол по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | |
| | | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(Баскетбол)(4ч.) | | | |
| 11 | 11.10 | | Инструктаж по Т.Б. История развития баскетбола. Физическая подготовка (изучение теории)Ловля и передача мяча. | 1 | Текущий | Инструктаж по баскетболу. Баскетбол появился в 1891 году, основатель Джеймс Нейсмит. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. ОРУ с мячом. Эстафета. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ. Эстафета. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в |
| 12 | 13.10 | | Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча. Передача. | 1 | Текущий | |
| 13 | 18.10 | | Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|--|
| 14 | 20.10 | | Ведение мяча шагом и бегом одной рукой. | 1 | Текущий | баскетбол. эстафета |
| 15 | 25.10 | | Волейбол. (8ч.) Инструктаж по Т.Б. . История развития волейбола. Физическая культура человека(изучение теории)Стойки и передвижение игрока. Прием. Передача мяча. Игры по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | Инструктаж по волейболу. Основатель волейбола – Уильям Морган, дата создания игры – 1895 год, родина волейбола – США. Понятие «Физическая культура человека» «Режим дня» ОРУ с мячом.эстафета ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета. Стойки, передвижение, эстафета. |
| 16 | 27.10 | | Стойки и передвижение игрока. Прием. Передача мяча. Нижняя прямая подача. | 1 | Текущий | |
| 17 | 08.11 | | Нижняя прямая подача.Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | |
| 18 | 10.11 | | Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | |
| | | | 2 ЧЕТВЕРТЬ.ГИМНАСТИКА(10 ч.) | | | |
| 19 | 15.11 | | Инструктаж по Т.Б. Развитие гимнастики в России. Способы самостоятельной деятельности (изучение теории) Кувырок вперед и назад. | 1 | Текущий | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. История развития гимнастикиСерьезное внимание гимнастике , как прикладной дисциплине, уделял Петр I и А.В. Суворов. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами |
| 20 | 17.11 | | Кувырок вперед и стойка на лопатках. Поднимание туловища за 30 сек | 1 | Зачет | |
| 21 | 22.11 | | Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | 1 | Текущий | |
| 22 | 24.11 | | Мост из положения стоя(д.) из положения лежа(м.) | 1 | Зачет | |
| 23 | 29.11 | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|--|
| 24 | 01.12 | | ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла | | Текущий | |
| 25 | 06.12 | | Прыжки ч/з гимнастическую скакалку за 1 мин. | | Зачет | |
| 26 | 08.12 | | Подъем переворот на низкой перекладине. Висы. Подтягивания. Опорный прыжок через козла | 1 | Текущий | |
| 27 | 13.12 | | Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. | 1 | Текущий | |
| 28 | 15.12 | | Гимнастическая полоса препятствий | 1 | Текущий | |
| | | | 3ЧЕТВЕРТЬ.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.(10 ч.) | | | |
| 29 | 20.12 | | Инструктаж по Т.Б. История развития лыжного спорта. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. (изучение теории) Лыжные ходы. | 1 | Текущий | Техника безопасности по л/п. Богатая история лыжного спорта, начавшись в Норвегии, получила стремительное развитие во всех больших мировых государствах. После организации в 1877 году первого лыжного норвежского спортивного общества, на протяжении 20 лет во всем мире возникли похожие спортивные клубы. Первой опыт переняла Финляндия, в 1883 г. – Венгрия, в 1891 г. – Австрия и Швейцария, в 1803 г. – Германия и Италия, в 1895 г. – Швеция и Россия, в 1900 г. – США и Болгария, в 1902 г. – Англия, в 1912 г. – Япония. Огромный вклад в лыжный спорт внесли исследователи Арктики: Адольф Норденшельд в 1883—1884 гг., Фритьоф Нансен во время перехода на лыжах через Гренландию в 1889 г., Руал Амундсен в 1910—1911 гг., в экспедиции на Южный полюс, участники которой прошли более 2800 км на лыжах. Учить технике попеременного двухшажного хода. Знать правила |
| 30 | 22.12 | | Попеременный двухшажный ход. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|---|
| | | | | | | применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника» |
| 31 | 27.12 | | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Зачет | |
| 32 | 29.12 | | Лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | Текущий | |
| 33 | | | Катание с гор. Подъем в гору. | 1 | Текущий | |
| 34 | | | Спуски. Подъемы. Торможение плугом. | 1 | Зачет | |
| 35 | | | Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом. | 1 | Текущий | |
| 36 | | | Соревнование по лыжным гонкам на 2 км. | 1 | Зачет | |
| 37 | | | Ходьба на лыжах до 3 км.(медленно) | 1 | Текущий | |
| 38 | | | Катание с горок, спуски, подъемы, торможение | 1 | Текущий | |
| | | | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.(Волейбол)(6 ч.) | | | Инструктаж по волейболу. Понятие «дневник самонаблюдения» «Режим дня». ОРУ с мячом.эстафета ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, эстафета. Стойки, передвижение, эстафета. |
| 39 | | | Инструктаж по Т.Б. Оценка физической подготовленности.(изучение теории) Прием, передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | |
| 40 | | | Передача мяча сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Игра | 1 | Текущий | |
| 41 | | | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам | 1 | Текущий | |
| 42 | | | Стойки и передвижение игрока. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|--|
| | | | Нижняя подача. Игра по упрощенным правилам | | | |
| 43 | | | Прием . передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Зачет | |
| 44 | | | Поднимание туловища за 30 с. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам | 1 | Текущий | |
| | | | 4 ЧЕТВЕРТЬ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.(24ч.) | | | |
| 45 | | | ОРУ с гимнастическими скакалками. Инструктаж по Т.Б. История развития легкой атлетики. Выдающиеся легкоатлеты России. | 1 | Текущий | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. История современной легкой атлетики началась в 1837 году. В г. Регби (Великобритания) России легкая атлетика начала развиваться с конца 19 века. В 1889 было основано «Общество любителей бега», переименованное в 1893 в «Петербургский кружок любителей спорта».Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ. |
| 46 | | | Прыжки ч/з скакалку за 1 мин | 1 | Зачет | |
| 47 | | | Равномерный бег до 10 мин.. Спортивные игры | 1 | Текущий | |
| 48 | | | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом перешагивания. | 1 | Текущий | |
| 49 | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых кач-в | 1 | Текущий | |
| 50 | | | Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции. Броски и ловля мяча. | 1 | Зачет | |
| 51 | | | Бег на результат 30 м. высокого старта | 1 | Зачет | |
| 52 | | | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|--|
| 53 | | | Равномерный бег 15 мин. Прыжки через скакалку за 1 мин. Спортивные игры | 1 | Зачет | |
| 54 | | | Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | Текущий | |
| 55 | | | Контрольный бег 60 м. | 1 | Зачет | |
| 56 | | | Высокий старт 15-30 м. ОРУ. Эстафеты | 1 | Текущий | |
| 57 | | | Поднимание туловища за 30 сек | 1 | Зачет | |
| 58 | | | Высокий старт 15-30 м. ОРУ. Челночный бег. | 1 | Текущий | |
| 59 | | | Беговые и прыжковые упражнения в движении | 1 | Текущий | |
| 60 | | | Техника метания мяча на дальность. Прыжок в длину | 1 | Зачет | |
| 61 | | | Круговая тренировка. Техника метания мяча с разбега | 1 | Зачет | |
| 62 | | | Эстафета. Развитие выносливости | 1 | Текущий | |
| 63 | | | Круговая тренировка. Бег 1500м. | 1 | Зачет | |
| 64 | | | Прыжки в длину с места | 1 | Зачет | |
| 65 | | | Мини- футбол по упрощенным правилам | 1 | Текущий | |
| 66 | | | Бег по пересеченной местности | 1 | Текущий | |
| 67 | | | ОРУ | 1 | Текущий | |
| 68 | | | Зачетный урок | 1 | Зачет | |

**Календарно- тематическое планирование физической культуры в 7 классе
в соответствии с требованиями ФГОС
на 2022-2023 учебный год УМК: учебник «Физическая культура 7 класс»
Матвеев А.П.
68 ч (2 ч в неделю)**

| № п/п | Дата проведения урока | Корректировка | Содержание учебного материала | Кол-во часов | Виды контроля | Виды деятельности |
|-------|-----------------------|---------------|---|--------------|---------------|--|
| 1 | 06.09 | | Легкая атлетика. Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. История развития легкой атлетики. Олимпийское движение в России(изучение теории) | 1 | Текущий | История современной легкой атлетики началась в 1837 году. В г. Регби (Великобритания) России легкая атлетика начала развиваться с конца 19 века. В 1889 было основано «Общество любителей бега», переименованное в 1893 в «Петербургский кружок любителей спорта». Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР) |
| 2 | 08.09 | | Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 | Текущий | |
| 3 | 13.09 | | Высокий старт . бег 30м. | 1 | Зачет | Демонстрируют технику низкого старта. Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции. |
| 4 | 15.09 | | Бег 60 м на результат. | 1 | Зачет | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 5 | 20.09 | | Прыжок в длину с места. Метание мяча | 1 | Текущий | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| 6 | 22.09 | | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты на дальность на результат | 1 | Зачет | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|---|
| | | | | | | для развития соответствующих физических способностей. |
| 7 | 27.09 | | Прыжок в длину на результат. | | | |
| 8 | 29.09 | | Бег на средние дистанции. | 1 | Текущий | |
| 9 | 04.10 | | Бег 1000 м без учета времени. | 1 | Текущий | |
| 10 | 06.10 | | Зачетный урок. | 1 | Зачет | |
| 11 | 11.10 | | Баскетбол (3ч.) Инструктаж по Т.Б. История развития баскетбола. Техническая подготовка. (изучение теории) Сочетание приемов передвижений, ведений и остановок игрока. | 1 | Текущий | Баскетбол появился в 1891 году, основатель Джеймс Нейсмит . Двигательные действия и техническая подготовка. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять |
| 12 | 13.10 | | Передача , бросок, ведение мяча. Учебная игра. | 1 | Текущий | правильно технические действия. Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|--|
| 13 | 18.10 | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. | 1 | Зачет | баскетболу; коллективное выполнение ОРУ с мячом; групповое повторение технических приёмов: перемещения, перебежки б/м, остановки и повороты б/м., ведение- передача-ловля мяча в движении; самостоятельная работа в парах (упражнения на развитие физических качеств РФК) при консультативной помощи учителя; беседа на тему: « Основные формы занятий физической культурой».РФК |
| 14 | 20.10 | | Волейбол (3ч) История развития волейбола. Физическая культура человека(изучение теории)Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.Подача. | 1 | Текущий | Инструктаж по волейболу. Основатель волейбола – Уильям Морган, дата создания игры – 1895 год, родина волейбола – США. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека. |
| 15 | 25.10 | | Передачи мяча в парах и прием. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | Формирование у учащихся деятель- ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике |
| 16 | 27.10 | | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | Зачет | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|--|
| | | | | | | <p>безопасности на занятиях по Волейболу; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение задания: сочетание перемещений и приемов в парах и тройках: совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки; развитие скоростно-силовых качеств в эстафете с передачами; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания: поиск материалов по истории волейбола с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета;</p> |
| 17 | 08.11 | | <p>2 четверть 14 Гимнастика (8 ч.) Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики. Оценка техники движений (изучение теории) Висы. Строевые упражнения.</p> | 1 | Текущий | <p>История развития гимнастики. Серьезное внимание гимнастике, как прикладной дисциплине, уделял Петр I и А.В. Суворов.</p> <p>Знать причины травматизма. Описывают технику ОРУ. Описывают технику данных упражнений, четко</p> |
| 18 | 10.11 | | <p>Развитие силовых способностей. Оценка поднятия туловища за 30 сек.</p> | 1 | Зачет | |

| | | | | | | |
|----|-------|-------|--|---|---------|--|
| | | | | | | выполняют строевые приемы. Уметь выполнять кувырки вперед, назад. Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. |
| 19 | 15.11 | | Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. | 1 | Зачет | |
| 20 | 17.11 | | Опорные прыжки. | 1 | Текущий | |
| 21 | 22.11 | | Оценка техники опорного прыжка. | 1 | Зачет | |
| 22 | 24.11 | | Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). | 1 | Текущий | |
| 23 | | 29.11 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). | 1 | Зачет | |
| 24 | 01.12 | | Составление комбинаций из акробатических элементов. Оценка прыжков ч/з скакалку за 1 мин. | 1 | Зачет | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|---|
| 25 | 06.12 | | Волейбол (6 ч.) Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельности.(изучение теории) Верхняя передача мяча и прием снизу в парах через сетку. | 1 | Текущий | Формирование у учащихся деятель- ностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по |
| 26 | 08.12 | | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | Волейболу; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение задания: сочетание |
| 27 | 13.12 | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Игра по у/п. | 1 | Зачет | перемещений и приемов в парах и тройках: совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками на месте и |
| 28 | 15.12 | | Прием мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | после перемещения; передача мяча у сетки; развитие скоростно-силовых качеств в эстафете с |
| 29 | 20.12 | | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по у/п | 1 | Текущий | передачами;проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания: поиск материалов по истории волейбола с использованием |
| 30 | 22.12 | | Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | справочной литературы и ресурсов Интернета; |

| | | | | | | |
|----|-------|-------|---|---|---------|---|
| 31 | | 27.12 | 3 четверть 20 ч. Лыжная подготовка (12 ч.) История развития лыжного спорта.(изучение теории) Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользкий шаг без палок и с палками. | 1 | Текущий | Богатая история лыжного спорта, начавшись в Норвегии, получила стремительное развитие во всех больших мировых государствах. После организации в 1877 году первого лыжного норвежского спортивного общества, на протяжении 20 лет во всем мире возникли похожие спортивные клубы. Первой опыт переняла Финляндия, в 1883 г. – Венгрия, в 1891 г. – Австрия и Швейцария, в 1803 г. – Германия и Италия, в 1895 г. – Швеция и Россия, в 1900 г. – США и Болгария, в 1902 г. – Англия, в 1912 г. – Япония. Огромный вклад в лыжный спорт внесли исследователи Арктики: Адольф |
| 32 | 29.12 | | Повороты переступанием в движении | 1 | Текущий | Норденшельд в 1883—1884 гг., |
| 33 | | | Попеременный двухшажный ход | 1 | Текущий | Фритьоф Нансен во время перехода на лыжах через Гренландию в 1889 г., Руал Амундсен в 1910—1911 гг., в экспедиции на Южный полюс, участники которой прошли более 2800 км на лыжах. |
| 34 | | | Одновременный двухшажный ход | 1 | Текущий | Уметь проводить комплекса ОРУ. |
| 35 | | | Подъем «полуелочкой». Одновременный безшажный ход | 1 | Текущий | Фронтальное выполнение строевых приёмов на лыжах: повороты переступанием, махом вперёд и назад |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---------|---|
| 36 | | | Торможение и поворот плугом | 1 | Текущий | <p>через лыжу; совершенствование изученных ходов на учебной лыжне; групповая игра «Вызов номеров».</p> <p>Вкатывание: м.– 3 км; д.– 2,5 км;</p> <p>Выработка общей выносливости. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; температурных норм при занятиях на лыжах; индивидуальная работа по подбору лыжного инвентаря; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах; беседа о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении.</p> |
| 37 | | | Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход | 1 | Текущий | |
| 38 | | | Повороты переступанием в движении | 1 | Текущий | |
| 39 | | | Одновременный двухшажный ход | | | |
| 40 | | | Торможение и поворот плугом | 1 | Текущий | |
| 41 | | | Подъем «елочкой» | 1 | Текущий | |
| 42 | | | Одновременный двухшажный ход. <u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u> 1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку. 2.Подвижные игры и эстафеты с | 1 | Зачет | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---------|--|
| | | б/мячом. 3. Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча. 4. Техника броска б/мяча одной рукой от плеча. 5. Развитие выносливости. 6. Бег 6 мин. | | | |
| 43 | | Баскетбол (4 ч.) Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Текущий | <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по баскетболу;</p> <p>коллективное выполнение ОРУ с мячом; групповое повторение технических приёмов: перемещения, перебежки б/м, остановки и повороты б/м., ведение-передача-ловля мяча в движении;</p> <p>самостоятельная работа в парах (упражнения на развитие физических качеств РФК) при консультативной</p> |
| 44 | | Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. | 1 | Зачет | |
| 45 | | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Текущий | |
| 46 | | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|--|
| | | | | | | помощи учителя; беседа на тему: « Основные формы занятий физической культурой».РФК |
| 47 | | | Волейбол (4 ч.) Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1 | Текущий | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по Волейболу; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение задания: сочетание перемещений и приемов в парах и тройках: совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки; развитие скоростно-силовых качеств в эстафете с передачами; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания: поиск материалов по истории волейбола с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета; |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|---|
| | | | | | | |
| 48 | | | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | Текущий | |
| 49 | | | Передачи и прием мяча в парах через сетку. Игра по упрощенным правилам | 1 | Текущий | |
| 50 | | | Оценка техники нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Зачет | |
| 51 | | | 4 четверть 18 ч. Баскетбол (4 ч.) Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | 1 | Текущий | <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по баскетболу;</p> <p>коллективное выполнение ОРУ с мячом; групповое повторение технических приёмов: перемещения, перебежки б/м, остановки и повороты б/м., ведение-</p> <p>передача-ловля мяча в движении;</p> <p>самостоятельная работа в парах (упражнения на развитие физических</p> |
| 52 | | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Зачет | |
| 53 | | | Передачи и бросок мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Текущий | |
| 54 | | | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 1 | Зачет | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|---|
| | | | | | | качеств РФК) при консультативной помощи учителя; беседа на тему: « Основные формы занятий физической культурой».РФК |
| 55 | | | Волейбол (4 ч.) Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар) | 1 | Текущий | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
| 56 | | | Нижняя прямая подача. Игра по у/пр. | 1 | Текущий | изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по Волейболу; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение задания: сочетание перемещений и приемов в парах и |
| 57 | | | Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | тройках: совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки; развитие скоростно-силовых качеств в эстафете с |
| 58 | | | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | 1 | Текущий | передачами; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания: поиск материалов по истории волейбола с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета; |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|--|
| 59 | | | Легкая атлетика (10ч.) Инструктаж по Т.Б. История развития легкой атлетики. Ведение дневников самонаблюдения.(изучение теории) Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 | Текущий | <p>История современной легкой атлетики началась в 1837 году. В г. Регби (Великобритания)</p> <p>России легкая атлетика начала развиваться с конца 19 века. В 1889 было основано «Общество любителей бега», переименованное в 1893 в «Петербургский кружок любителей спорта».</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений и прыжковых;</p> <p>выполнение в парах: КУ: бег 30 м (на результат); индивидуальное выполнение КУ: Прыжки в длину с/м. (на результат); групповое выполнение бега на 1000 м;комментирование выставленных оценок; выполнение</p> |
| 60 | | | Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. | 1 | Текущий | |
| 61 | | | Метание мяча на результат. | 1 | Зачет | |
| 62 | | | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. | 1 | Зачет | |
| 63 | | | Бег 60 м на результат. | 1 | Зачет | |
| 64 | | | Прыжок в длину на результат. | 1 | Зачет | |
| 65 | | | Бег на средние дистанции. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|------------------------------------|---|---------|---|
| | | | | | | забегов с низкого старта с преследованием; командная игра мини-футбол |
| 66 | | | Бег по пересеченной местности | 1 | Зачет | |
| 67 | | | Мини футбол по упрощенным правилам | 1 | Текущий | |
| 68 | | | Зачетный урок. | 1 | Зачет | |

**Календарно- тематическое планирование физической культуры в 8 классе
в соответствии с требованиями ФГОС
на 2022-2023 учебный год
УМК: учебник «Физическая культура 8 класс»
Матвеев А.П.
68 ч (2 ч в неделю)**

| № п/п | Дата проведения урока | Корректировка | Содержание учебного материала | Кол-во часов | Виды контроля | Виды деятельности |
|-------|-----------------------|---------------|--|--------------|---------------|--|
| 1 | 06.09 | | <p>Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе (изучение теории)</p> <p>Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.</p> | 1 | Текущий | <p>Знать понятия «Оздоровительная физкультура» «Спортивное направление» « Прикладное направление физической культуры. Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; групповая работа по выполнению специальных беговых коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания ; выполнение низкого старта и стартового разгона; Медленный бег 1500м- (м)</p> <p>1000 м – (дев)</p> <p>Линейные эстафеты с этапом (до 60 м) РСК</p> |
| 2 | 08.09 | | Низкий старт. Бег 30м | 1 | Зачет | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|--|
| 3 | 13.09 | | Эстафетный бег. | 1 | Текущий | |
| 4 | 15.09 | | Бег 60 м на результат. | 1 | Зачет | |
| 5 | 20.09 | | Прыжок в длину . Метание гранаты | 1 | Зачет | |
| 6 | 22.09 | | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | 1 | Текущий | |
| 7 | 27.09 | | Прыжок в длину на результат. | 1 | Зачет | |
| 8 | 29.09 | | Метание мяча на дальность. | | | |
| 9 | 04.10 | | Бег 100 м без учета времени. | 1 | Текущий | |
| 10 | 06.10 | | Зачетный урок. | 1 | Зачет | |
| 11 | 11.10 | | Баскетбол (Зч.) Инструктаж по Т.Б. История развития баскетбола. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.(изучение теории) Сочетание приемов передвижений,ведений и остановок игрока. | 1 | Текущий | Баскетбол появился в 1891 году, основатель Джеймс Нейсмит . Знать понятия «Всесторонность» и «Гармоничное развитие тела» Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|--|
| | | | | | | изучение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета; изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по баскетболом; правил игры; изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед); групповое проведение эстафет с ракеткой; беседа о влиянии занятий баскетболом на зрение. |
| 12 | 13.10 | | Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра | 1 | Текущий | |
| 13 | 18.10 | | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра | 1 | Текущий | |
| 14 | 20.10 | | Волейбол (3ч) История развития волейбола. Спортивная подготовка.(изучение теории) Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | Основатель волейбола – Уильям Морган, дата создания игры – 1895 год, родина волейбола – США. Знать понятие «Спортивная подготовка» Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|--|
| | | | | | | <p>технике безопасности на занятиях по Волейболу; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение задания: сочетание перемещений и приемов в парах и тройках: совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча двумя руками на месте и после перемещения; передача мяча у сетки; развитие скоростно-силовых качеств в эстафете с передачами; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания: поиск материалов по истории волейбола с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета;</p> |
| 15 | 25.10 | | <p>Передачи мяча и нижняя прямая подача. Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам.</p> | 1 | Текущий | |
| 16 | 27.10 | | <p>Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.</p> | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|--|
| 17 | 08.11 | | 2 четверть 14ч. Гимнастика (8 ч.) История развития гимнастики. Адаптивная и лечебная физическая культура.(изучение теории) Висы. Строевые упражнения. | 1 | Текущий | История развития гимнастики . Серьезное внимание гимнастике , как прикладной дисциплине, уделял Петр I и А.В. Суворов. Знать и уметь составлять комплекс упражнений лечебной физической культуры. |
| 18 | 10.11 | | Развитие силовых способностей. Оценка поднятия туловища за 30 сек. | 1 | Зачет | |
| 19 | 15.11 | | Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине. | 1 | Зачет | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по гимнастике и единоборствам; |
| 20 | 17.11 | | Опорные прыжки. Оценка прыжков ч/з скакалку за 1 мин. | 1 | Текущий | выполнение строевых упражнений в движении; ритмической разминки; групповое повторение ранее изученных акробатических элементов; элементов в равновесии; |
| 21 | 22.11 | | Оценка техники опорного прыжка. | 1 | Зачет | разучивание элементов зачетной акробатической комбинации в подгруппах: кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор |
| 22 | 24.11 | | Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). | 1 | Текущий | |
| 23 | 29.11 | | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.). | 1 | Текущий | |
| 24 | 01.12 | | Составление комбинаций из акробатических элементов. Оценка прыжков ч/з скакалку за 1 мин. | 1 | Зачет | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|--|
| | | | | | | присев; беседа на тему: «Самоконтроль по ЧСС и дыхания»; проведение в подгруппах эстафет с элементами равновесия |
| 25 | 06.12 | | Баскетбол (3 ч.) Коррекция осанки и телосложения.(изучение теории) Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Текущий | Знать и уметь составлять комплексы упражнений для правильной осанки. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых зна- ний (понятий, способов действий): комплексное выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; Броски по кольцу в прыжке; изучение технических и тактических действий в защите и нападении е: действие двух нападающих против одного защитника; подстраховка, личная опека. Закрепление изученного в Учебно-тренировочной игре на 1 шит. Линейная эстафета с отягощениями. беседа на тему: |
| 26 | 08.12 | | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра. | 1 | Текущий | |
| 27 | 13.12 | | Сочетание передач , ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|---|
| | | | | | | «Первая помощь при травмах». |
| 28 | 15.12 | | Волейбол (3 ч.) Восстановительный массаж.(изучение теории) Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | Знать виды массажа, приемы и правила их применения. Формирование у учащихся умений к осуществлению; контроля и самоконтроля изученных понятий, коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в движении; групповое выполнение задания по совершенствованию навыков нижней подачи и приёма мяча после подачи; коллективное проведение учебной игры |
| 29 | 20.12 | | Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | |
| 30 | 22.12 | | Передачи мяча в тройках после перемещений. | 1 | Текущий | |
| 31 | 27.12 | | 3 четверть Лыжная подготовка (12 ч.) Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. История развития лыжного спорта. Составление плана занятий спортивной подготовкой. (изучение теории) | 1 | Текущий | |
| 32 | 29.12 | | Скользкий шаг без палок и с палками. | 1 | Текущий | Богатая история лыжного спорта, начавшись в Норвегии, получила стремительное развитие во всех больших мировых государствах. После организации в 1877 году первого лыжного норвежского спортивного общества, на протяжении 20 лет во всем мире возникли похожие спортивные клубы. Первой опыт переняла Финляндия, в 1883 г. – Венгрия, в |
| 33 | | | Попеременный двухшажный ход | 1 | Текущий | |
| 34 | | | Повороты переступанием в движении | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---------|---|
| 35 | | | Подъем в гору скользящим шагом | 1 | Текущий | 1891 г. – Австрия и Швейцария, в 1803 г. – Германия и Италия, в 1895 г. – Швеция и Россия, в 1900 г. – США и Болгария, в 1902 г. – Англия, в 1912 г. – Япония. Огромный вклад в лыжный спорт внесли исследователи Арктики: Адольф Норденшельд в 1883—1884 гг., Фритьоф Нансен во время перехода на лыжах через Гренландию в 1889 г., Руал Амундсен в 1910—1911 гг., в экспедиции на Южный полюс, участники которой прошли более 2800 км на лыжах. Уметь составлять план тренировочного занятия. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; температурных норм при занятиях на лыжах; индивидуальная работа по подбору лыжного инвентаря; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах; беседа о |
| 36 | | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | Текущий | |
| 37 | | | Подъем «полуелочкой» | 1 | Текущий | |
| 38 | | | Коньковый ход | 1 | Текущий | |
| 39 | | | Торможение и поворот упором | 1 | Текущий | |
| 40 | | | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | Текущий | |
| 41 | | | Одновременные ходы | 1 | Текущий | |
| 42 | | | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) <u>Резервные уроки при t ниже 12 *:</u> 1.ОФП. Развитие быстроты - прыжки через скакалку. 2.Подвижные игры и эстафеты с б/мячом. | 1 | Текущий | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---------|--|
| | | <p>3. Развитие скоростно-силовых качеств: метание набивного мяча.</p> <p>4. Техника броска б/мяча одной рукой от плеча.</p> <p>5. Развитие выносливости.</p> <p>6. Бег 6 мин.</p> | | | признаках различной степени утомления и что делать при их появлении. |
| 43 | | <p>Баскетбол (4 ч.) Инструктаж по Т.Б. Знаменитые баскетболисты России. (изучение теории) Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | <p>Знать знаменитых баскетболистов России.</p> <p>Выполнение ОРУ с мячом; групповое совершенствование технических приёмов: ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении; беседа на тему: «История возникновения баскетбола и его современное развитие»; учебная игра на один щит.</p> |
| 44 | | <p>Передача мяча двумя руками от груди в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | <p>направления после ловли мяча в движении; бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении; беседа на тему: «История возникновения баскетбола и его современное развитие»; учебная игра на один щит.</p> |
| 45 | | <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска.</p> | 1 | Текущий | <p>возникновения баскетбола и его современное развитие»; учебная игра на один щит.</p> |
| 46 | | <p>Штрафной бросок. Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | |
| 47 | | <p>Волейбол (4 ч.) Инструктаж по Т.Б. Знаменитые волейболисты России. (изучение теории) Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам</p> | 1 | Текущий | <p>Знать знаменитых волейболистов России.</p> <p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изу-</p> |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|--|
| 48 | | | Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча. | 1 | Текущий | чаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений мячом, специальных беговых упражнений; |
| 49 | | | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | 1 | Зачет | корректировка техники выполнения |
| 50 | | | Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру при консультативной помощи учителя; совершенствование техники нижней прямой подачи и приёма мяча от подачи; беседа на тему: «Значение ЗОЖ» Участие в учебной игре с заданием передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру |
| 51 | | | 4 четверть 18 ч. Баскетбол (4 ч.) Инструктаж по Т.Б. Правила игры в баскетбол.(изучение теории) Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Текущий | Знать правила игры в баскетбол. Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; работа по сочетанию приёмов: Ловля в движении – ведение-бросок одной рукой от головы после двух шагов; |
| 52 | | | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. | 1 | Текущий | совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. РДК: Серийные прыжки с доставанием ориентиров. беседа на тему: |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---------|---|
| | | | | | | «Основные причины травматизма». |
| 53 | | | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. | 1 | Зачет | |
| 54 | | | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 | Текущий | |
| 55 | | | Волейбол (4 ч.) Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол.(изучение теории) Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | Знать правила игры в волейбол. Самостоятельное выполнение ОРУ в движении, при консультативной помощи учителя; групповое выполнение подводящих упражнений; индивидуальная сдача контрольных упражнений по волейболу: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи; комментирование выставленных оценок; беседа на тему: «Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита»; совершенствование навыков в учебной игре по волейболу. |
| 56 | | | Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам. Оценка поднятия туловища за 30 сек | 1 | Текущий | |
| 57 | | | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. | 1 | Зачет | |
| 58 | | | Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|--|
| 59 | | | <i>Легкая атлетика (10 ч.)</i> Инструктаж по Т.Б. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.(изучение теории) Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Отталкивание. | 1 | Текущий | Уметь составлять план тренировочных занятий. Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений и прыжковых; |
| 60 | | | Метание мяча с 5-6 шагов на дальность. | 1 | Текущий | выполнение в парах: КУ: бег 30 м (на результат); индивидуальное выполнение КУ: Прыжки в длину с/м. (на результат); групповое выполнение бега на 1000 м;комментирование выставленных оценок; выполнение забегов с низкого старта с преследованием; командная игра мини-футбол |
| 61 | | | Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту, подбор разбега. | 1 | Зачет | |
| 62 | | | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». | 1 | Текущий | |
| 63 | | | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | 1 | Текущий | |
| 64 | | | Бег 30 м - финиширование. | 1 | Зачет | |
| 65 | | | Бег 60 м на результат. | 1 | Зачет | |
| 66 | | | Бег по пересеченной местности | 1 | Текущий | |
| 67 | | | Мини футбол по упрощенным правилам | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|----------------|---|-------|--|
| 68 | | | Зачетный урок. | 1 | Зачет | |
|----|--|--|----------------|---|-------|--|

**Календарно- тематическое планирование физической культуры в 9 классе
в соответствии с требованиями ФГОС
на 2022-2023 учебный год
УМК: учебник «Физическая культура 9 класс»
Матвеев А.П.
68 ч (2 ч в неделю)**

| № п/п | Дата проведения урока | Корректиров ка | Содержание учебного материала | Кол-во часов | Виды контроля | Виды деятельности |
|----------|-----------------------------|-------------------|---|-----------------|------------------|--|
| 1 | 06.09 | | Легкая атлетика. История развития легкой атлетики. Знания о физической культуре.(изучение теории) Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. | 1 | Текущий | <p>Знать основные этапы развития легкой атлетики.</p> <p>Знать разновидности ходьбы.</p> <p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли</p> |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|---|
| | | | | | | обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 | 08.09 | | Стартовый разгон . Бег по дистанции. | 1 | Текущий | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике |
| 3 | 13.09 | | Низкий старт.. Бег 30м с низкого старта. | 1 | Зачет | нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно |
| 4 | 15.09 | | Бег 60 м на результат. | 1 | Зачет | держат корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием |
| 5 | 20.09 | | Прыжок в длину .Метание малого мяча на дальность с места. | 1 | Зачет | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 6 | 22.09 | | Прыжок в длину на результат. | 1 | Зачет | К. использовать общие приемы решения поставленных задач; |
| 7 | 27.09 | | Метание мяча с места и с разбега на дальность. | | | определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, |
| 8 | 29.09 | | Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.) | 1 | Текущий | подвижными и спортивными играми. |
| 9 | 04.10 | | Бег 1000 м на результат. | 1 | Текущий | Р. формирование умения планировать, контролировать и |
| 10 | 06.10 | | Зачетный урок. | 1 | Зачет | оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|---|
| | | | | | | <p>способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 11 | 11.10 | | <p>Баскетбол (3ч.) Инструктаж по Т.Б. История развития баскетбола. Туристические походы как форма активного отдыха. (изучение теории) Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра</p> | 1 | Текущий | <p>Знать основные этапы развития баскетбола.</p> <p>Уметь организовывать и проводить пешие туристические походы.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре</p> <p>II. Правильно выполнять движения</p> |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|---|
| | | | | | | <p>при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 12 | 13.10 | | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра | 1 | Текущий | <p>Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции и прыжковых упражнениях.</p> <p>Моделировать технику выполнения</p> |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|---|
| | | | | | | <p>игровых действий, в зависимости от изменения задач</p> <p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p> |
| 13 | 18.10 | | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра | 1 | Текущий | |
| 14 | 20.10 | | Волейбол (3ч.) Инструктаж по Т.Б. История развития волейбола. Здоровье и здоровый образ жизни.(изучение теории) Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в | 1 | Текущий | <p>Знать основные этапы развития волейбола.</p> <p>Знать понятия «Здоровье» «Здоровый образ жизни» «Рациональное</p> |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|---|
| | | | парах. Учебная игра. | | | питание» Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы. П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 15 | 25.10 | | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 1 | Текущий | |
| 16 | 27.10 | | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|---|
| 17 | 08.11 | | 2 четверть-14 ч. Гимнастика (8 ч.) Инструктаж по Т.Б. История развития гимнастики. Правила проведения банных процедур. (изучение теории) Висы. Строевые упражнения. | 1 | Текущий | Знать основные этапы развития гимнастики. Знать основные правила проведения банных процедур. Различать и выполнять строевые |
| 18 | 10.11 | | Развитие силовых способностей. Оценка поднятия туловища за 30 сек. | 1 | Зачет | команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила |
| 19 | 15.11 | | Подтягивания в висе на результат. | 1 | Зачет | поведения во время занятий физическими упражнениями |
| 20 | 17.11 | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). | 1 | Текущий | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы |
| 21 | 22.11 | | Оценка техники опорного прыжка. | 1 | Зачет | раздельно и в комбинации |
| 22 | 24.11 | | Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). | 1 | Текущий | К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника |
| 23 | 29.11 | | Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.) Из упора присев стойка на голове и руках (м.). | 1 | Текущий | Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. |
| 24 | 01.12 | | Оценка прыжка ч/з скакалку за 1 мин | 1 | Зачет | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

| | | | | | | |
|----|-------|--|--|---|---------|---|
| 25 | 06.12 | | <p>Баскетбол (3 ч.) Инструктаж по Т.Б. Правила игры в баскетбол. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. (изучение теории)</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | <p>Знать правила игры в баскетбол.</p> <p>Знать и уметь применять общие правила оказания первой помощи.</p> <p>Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.</p> <p>П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> |
| 26 | 08.12 | | <p>Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений</p> |
| 27 | 13.12 | | <p>Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | <p>К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|--|
| | | | | | | <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> |
| 28 | 15.12 | | <p>Волейбол (3 ч.) Инструктаж по Т.Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка.(изучение теории) Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | <p>Знать что такое прикладная физическая подготовка и какие задачи она решает.</p> <p>Уметь играть в волейбол, применяя изученные технические приемы.</p> <p>П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения</p> |
| 29 | 20.12 | | <p>Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения</p> |
| 30 | 22.12 | | <p>Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.</p> | 1 | Текущий | <p>Р. формирование умения</p> |

| | | | | | | |
|----|-------|--|---|---|---------|--|
| | | | | | | <p>планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 31 | 27.12 | | <p>3 четверть-20 ч.</p> <p><i>Лыжная подготовка (12 ч.)</i></p> <p>История развития лыжного спорта. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. (изучение теории)</p> <p>Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.</p> | 1 | Текущий | <p>Знать основные этапы развития лыжного спорта.</p> <p>Знать и уметь составлять комплексы упражнений прикладной физической подготовкой.</p> <p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):</p> |
| 32 | 29.12 | | Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. | 1 | Текущий | <p>изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; температурных норм</p> |
| 33 | | | Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью. | 1 | Текущий | при занятиях на лыжах; |
| 34 | | | Обучение переходам с одного хода на другой ход. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|---|
| | | | | | | индивидуальная работа по подбору лыжного инвентаря; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах; беседа о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении. |
| 35 | | | Оценить технику попеременного двухшажного хода. | 1 | Текущий | |
| 36 | | | Попеременный четырехшажный ход. | 1 | Текущий | |
| 37 | | | Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой. | 1 | Текущий | |
| 38 | | | Соревнование на дистанции 1 км. | 1 | Текущий | |
| 39 | | | Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами. | 1 | Текущий | |
| 40 | | | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. | 1 | Зачет | |
| 41 | | | Техника торможения и повороты на склоне изученными способами. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|--|
| 42 | | | <p>Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p><u>Резервные уроки при t ниже 14 *:</u></p> <p>1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.</p> <p>2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.</p> <p>3.ОФП. Прыжки через скакалку.</p> <p>4.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>5.Развитие выносливости.</p> <p>6.Бег 6 мин.</p> | 1 | Текущий | |
| 43 | | | <p>Баскетбол (4 ч.)</p> <p>Инструктаж по Т.Б. Знаменитые баскетболисты России.(изучение теории)</p> <p>Сочетание приемов ведения, передачи, броска.</p> <p>Учебная игра.</p> | 1 | Текущий | <p>Знать знаменитых баскетболистов России.</p> <p>Выполнение ОРУ с мячом; групповое совершенствование технических приёмов: ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; бросок одной рукой от головы после получения мяча в движении; беседа на тему: «История возникновения баскетбола и его современное развитие»; учебная игра на один щит.</p> |
| 44 | | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра. | 1 | Текущий | |
| 45 | | | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. | 1 | Текущий | |
| 46 | | | Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола. | 1 | Текущий | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---------|--|
| 47 | | | Волейбол (4 ч.) Инструктаж по Т.Б. Знаменитые волейболисты России.(изучение теории) Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. | 1 | Текущий | Знать знаменитых волейболистов России. Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: |
| 48 | | | Оценка техники нижней прямой подачи. Двусторонняя игра. | 1 | Текущий | комплексное повторение общеразвивающих упражнений мячом, специальных беговых упражнений; |
| 49 | | | Стойки и передвижения игрока. | 1 | Текущий | корректировка техники выполнения |
| 50 | | | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 | Текущий | передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру при консультативной помощи учителя; совершенствование техники нижней прямой подачи и приёма мяча от подачи; беседа на тему: «Значение ЗОЖ» Участие в учебной игре с заданием передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру |
| 51 | | | 4 четверть-18 ч. Баскетбол (4ч.) Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 | Текущий | Выполнение ОРУ в движении; спецразминка баскетболиста; работа по сочетанию приёмов: Ловля в |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---------|--|
| | | | Штрафной бросок. Учебная игра | | | движении – ведение-бросок одной рукой от головы после двух шагов; |
| 52 | | | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. | 1 | Текущий | совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. РДК: Серийные прыжки с доставанием ориентиров. беседа на тему: «Основные причины травматизма». |
| 53 | | | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. | 1 | Текущий | |
| 54 | | | Двусторонняя игра в баскетбол. Оценка поднятия туловища за 30 сек. | 1 | Зачет | |
| 55 | | | Волейбол (4 ч.) Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра. | 1 | Текущий | Самостоятельное выполнение ОРУ в движении, при консультативной помощи учителя; групповое выполнение подводящих упражнений; индивидуальная сдача контрольных упражнений по волейболу: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи; |
| 56 | | | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. | 1 | Текущий | комментирование выставленных оценок; беседа на тему: «Приёмы определения самочувствия, |
| 57 | | | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Оценка прыжка ч/з скакалку за 1 мин | 1 | Зачет | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---------|--|
| | | | | | | работоспособности, сна, аппетита); совершенствование навыков в учебной игре по волейболу. |
| 58 | | | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | 1 | Текущий | |
| 59 | | | Легкая атлетика (10 ч.) Инструктаж по Т.Б. Измерение функциональных резервов организма.(изучение теории) Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание). Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Текущий | Знать понятие «Резервные способности организма» Формирование у учащихся способ- ностей к рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение ОРУ в движении, специальных беговых упражнений и прыжковых; |
| 60 | | | Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега. | 1 | Текущий | выполнение в парах: КУ: бег 30 м (на результат); индивидуальное выполнение КУ: Прыжки в длину с/м. (на результат); групповое выполнение бега на 1000 м;ком- ментирование выставленных оценок; выполнение забегов с низкого старта с преследованием; командная игра мини-футбол |
| 61 | | | Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега. | 1 | Зачет | |
| 62 | | | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | Текущий | |
| 63 | | | Бег на средние дистанции – 1000м. | 1 | Зачет | |
| 64 | | | Бег на дистанцию 2000м на результат. | 1 | Текущий | |

| | | | | | |
|----|--|--|---------------------------------------|---|---------|
| | | | | | |
| 65 | | | Бег 30 м с низкого старта. | 1 | Текущий |
| 66 | | | Бег 60 м на результат. Зачетный урок. | 1 | Зачет |
| 67 | | | Мини футбол по упрощенным правилам | 1 | Текущий |
| 68 | | | Зачетный урок. | 1 | Зачет |

Ресурсное обеспечение рабочей программы

Литература:

1. Матвеев А.П. Физическая культура 5-9 класс Издательство «Просвещение»
2. Гаскил Стивен
Беговые лыжи для всех: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2007.-
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1987.-
4. Глязер С.В. Зимние игры и развлечения.- М., «Физкультура и спорт», 1973.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. Воспитание».- М.: Просвещение, 1987.- 287с.:
6. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учебное пособие. Просвещение, 1980.-.
7. Перевошиков Ю.А. Домашние задания по физической культуре: 1988.-
8. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006.-