

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Тыва
МУ Управление образования Чеди-Хольского кожууна
МБОУ СОШ с.Элегест

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШУМО

Кужугет Р.В.
от « 28 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Сотпа А.А.
от « 31 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Сотпа А.А.
Приказ № 3
от « 31 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физической культуре»

для обучающихся 7-9 классов

Учитель физической культуры
Монгуш Виктория Алексеевна

Элегест 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 7-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Монгуш В.А. на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

-укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими приемами базовых видов спорта;

-осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитывать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил

человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 510 часов, из расчета 3 часа в неделю с 7 по 9 класс. В соответствии с ФГОС на преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 102 часов.

Общая характеристика предмета

Ориентируясь на решение задач образования предмет «Физическая культура» направлен на:

- реализацию принципа вариативности, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов физкультурной деятельности;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному;

- расширение межпредметных связей;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

УМК:

Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я. Виленского–М. «Просвещение», 2016.

Физическая культура, 8-9 классы, под ред. В.И. Лях–М. «Просвещение», 2010.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования является двигательная физкультурная деятельность, связанная с совершенствованием физической природы человека. В соответствии со структурой двигательной физкультурной деятельности предмет «Физическая культура» включает в себя:

Раздел «Знания о физической культуре», соответствующий основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает темы: «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной физкультурной деятельности» содержит знания, ориентированные на включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и включает темы: «Организация и проведение самостоятельных

занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие и включает темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается в северных районах РФ заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным изучением содержания других тем.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, проявляющихся в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной физкультурной деятельностью. Личностные результаты проявляются:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний;
- владение знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения;
- способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых;
- умение проводить туристские походы, готовить снаряжение, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

В области эстетической культуры:

- умение сохранять правильную осанку;
- желание поддерживать хорошее телосложение;
- культура движения.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания;
- умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий;
- умение оценивать ситуацию, оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения.

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;

-умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

В области познавательной культуры:

-понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

-понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;

- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивиантного поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями;

-уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности;

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами;

- понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в открытой форме, проявления к собеседнику уважения;

- владение умением вести дискуссию, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержания;

- владение широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их активное использование в в спортивной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, приобретаемый в процессе освоения учебного предмета.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

- знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической культурой, доброжелательно относиться к занимающимся;

- умение оказывать помощь занимающимся, корректно объяснять объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды;

- способность самостоятельно проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения с ориентацией на будущую профессию.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;

- способность формулировать цели и задачи занятий;

- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;

- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

7 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом

вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «получелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

8 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя

руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

9 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перем). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с

учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и

через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8-класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.3 0	18.30	12.3 0	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9-класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.3 0	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

№ урока	Содержание учебного материала, кол-во часов	К-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Низкий старт.	1	2.09	
2	Бег с ускорением 40-60 м..	1	4.09	
3	Скоростной бег 60 метров.	1	6.09	
4	Бег 60 м.	1	9.09	
5	Техника прыжка в длину с разбега.	1	11.09	
6	Техника прыжка в длину с разбега.	1	13.09	
7	Техника прыжка в длину с разбега.	1	16.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега.	1	18.09	
9	Техника метания мяча на дальность.	1	20.09	
10	Техника метания мяча на дальность.	1	23.09	
11	Кросс 1500м.	1	25.09	
12	Учет метания мяча.	1	27.09	
13	Стойка игрока перемещения в стойке.	1	30.09	
14	Техника стойки игрока.	1	2.10	
15	Техника перемещения в стойке.	1	4.10	
16	Техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	7.10	
17	Техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	9.10	
18	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1	11.10	
19	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	1	14.10	
20	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.	1	16.10	
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	1	18.10	
22	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	21.10	
Спортивная гимнастика-10 часов				
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	1	23.10	

24	Висы. Строевые упражнения.	1	25.10	
25	Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1	27.10	
26	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (нормы ГТО)	1	6.11	
27	Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. (нормы ГТО) Прыжки со скакалкой.	1	8.11	
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1	10.11	
29	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО)	1	13.11	
30	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	1	15.11	
31	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	1	18.11	
32	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1	20.11	
Волейбол-6ч				
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1	22.11	
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1	25.11	
35	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1	27.11	
36	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	1	29.11	
37	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	2.12	
38	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	4.12	
Баскетбол-4 часа				
39	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1	6.12	
40	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с	1	9.12	

	места; броски одной и двумя руками в движении.			
41	Баскетбол. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1	11.12	
42	Баскетбол. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1	13.12	
Лыжная подготовка-10 часов				
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1	16.12	
44	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1	18.12	
45	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1	20.12	
46	Освоение техники лыжных ходов.Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1	23.12	
47	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику	1	25.12	
48	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км.	1	27.12	
49	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1	30.12	
50	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км».	1	10.01	
51	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1	13.01	
52	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.Передвижение 2км.(нормы ГТО)	1	15.01	

Спортивные игры(волейбол)-4 часа				
53	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	17.01	
54	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	20.01	
55	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	22.01	
56	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	24.01	
Баскетбол-6часов				
57	Баскетбол. Бросок двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1	27.01	
58	Баскетбол. Учебная игра.	1	29.01	
59	Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1	31.01	
60	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1	3.02	
61	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Пръжки со скакалкой за 1мин. – контроль на результат	1	5.02	
62	Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)	1	7.02	
Лёгкая атлетика-8 часов				
63	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – контроль на результат. Прыжок в длину	1	9.02	
64	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель.	1	12.02	
65	Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка.	1	14.02	
66	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров.	1	17.02	
67	Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета –контроль на технику.	1	19.02	
68	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.	1	28.02	
69	Продолжительный бег 1000м на результат.Игра «Больше передач»	1	21.03	
70	Бег 2000м – на результат. Спортивные игры. (нормы ГТО)	1	2.03	

71	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	4.03	
72	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	6.03	
73	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	11.03	
Спортивные игры (волейбол-4 часов)				
74	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	13.03	
75	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	16.03	
76	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	18.03	
77	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	20.03	
Спортивные игры (баскетбол-15 часов)				
78	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1	23.03	
79	Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1	1.04	
80	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1	3.04	
81	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	6.04	
82	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1	8.04	
83	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1	10.04	
84	Учебная игра с заданием.	1	13.04	
85	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	1	15.04	
86	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3x10м – контроль на результат.	1	17.04	
87	Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол».	1	20.04	
88	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	22.04	
89	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	24.04	
90	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	27.04	
91	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	29.04	
92	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	4.05	
Легкая атлетика (12 часов)				
93	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега.	1	6.05	

	Круговая тренировка.			
94	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.	1	8.05	
95	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1	11.05	
96	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.	1	13.05	
97	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.	1	15.05	
98	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.	1	18.05	
99	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.	1	20.05	
100	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	22.05	
101	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».	1	25.05	
102	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1	27.05	

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Низкий старт.	1	2.09	
2	Бег ускорением 40-60 м.	1	5.09	
3	Скоростной ебег до 60 метров.	1	8.09	
4	Бег 60 м.	1	9.09	
5	Техники прыжка в длину с разбега.	1	12.09	
6	Техники прыжка в длину с разбега.	1	15.09	
7	Техники прыжка в длину с разбега.	1	16.09	
8	Техники прыжка в длину с разбега.	1	19.09	
9	Техника метания малого мяча.	1	22.09	
10	Метания малого мяча в дальность.	1	23.09	
11	Кросс 2000м.	1	26.09	
12	Учет метания мяча.	1	29.09	
13	Опека игрока в зоне.	1	30.09	
14	Техника стойка игрока и перемещение в стойке.	1	3.10	
15	Техники опеки игрока в зоне.	1	6.10	
16	Техники опеки игрока в зоне.	1	7.10	
17	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока; перемещения, остановки, повороты.	1	10.10	
18	Ведение мяча с сопротивлением . Бросок двумя руками.Прыжки со скакалкой.	1	13.10	
19	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте.	1	14.10	
20	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ловля и передача мяча – контроль на технику	1	17.10	
21	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1	20.10	
22	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1	21.10	
Гимнастика с основами акробатики-10 часов				
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	24.10	
24	Висы, строевые упражнения.	1	27.10	

25	Висы. Силовые упражнения.	1	7.11	
26	Круговая тренировка. Метание набивного мяча из - за головы Подтягивания из вися. (нормы ГТО)	1	10.11	
27	Лазание по канату в два приема. Развитие гибкости	1	11.11	
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Развитие гибкости	1	14.11	
29	Наклон вперед из положения стоя. Акробатическая комбинация	1	17.11	
30	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1	18.11	
31	Акробатическая комбинация. Опорный прыжок.	1	21.11	
32	Опорный прыжок.		24.11	
Волейбол-6 часов				
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, приема мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.	1	25.11	
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара.	1	28.11	
35	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара.	1	30.11	
36	Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	1.12	
37	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	5.12	
38	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача.. Игра по упрощенным правилам	1	7.12	
Спортивные игры(баскетбол)-4часа				
39	Броски мяча двумя руками от груди с места, одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.	1	8.12	
40	Вырывание, выбивание мяча.	1	12.12	
41	Нападение быстрым прорывом.	1	14.12	
42	Броски мяча двумя руками от груди с места, в движении.	1	15.12	
Лыжная подготовка-10 часов				
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1	19.12	
44	Попеременный двухшажный ход.	1	21.12	
45	Подъем наискось «полуелочкой	1	22.12	
46	Спуск в высокой стойке.	1	26.12	

47	Одновременный бесшажный ход	1	28.12	
48	Одновременный бесшажный ход	1	29.12	
49	Торможение «плугом».	1	9.01	
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	11.01	
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	12.01	
52	Совершенствование попеременного двухшажногохода,одновременногобесшажного хода	1	16.01	
Спортивные игры(волейбол)-4 часа				
53	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах.	1	18.01	
54	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.	1	19.01	
55	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	23.01	
56	Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	25.01	
Спортивные игры(баскетбол)-6 часов				
57	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.	1	26.01	
58	Бросок из-под кольца.Бросок с двух шагов в корзину	1	30.01	
59	Штрафной бросок по кольцу. Нападение быстрым прорывом	1	1.02	
60	Вырывание ,выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная ига.	1	2.02	
61	Игра «Стритбол.» Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.	1	6.02	
62	Учебная игра в баскетбол.Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат	1	8.02	
Лёгкая атлетика-8 часов				
63	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину.	1	9.02	

64	Метание мяча в цель. Прыжок в длину на результат	1	13.02	
65	Встречная эстафета. Метание мяча с разбега на результат.	1	15.02	
66	Спринтерский бег. Бег 30 м на результат.	1	16.02	
67	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.	1	20.02	
68	Продолжительный бег 1000м. Подвижные игры.	1	22.02	
69	Продолжительный бег 1000м на результат. Спортигры.	1	27.02	
70	Бег 2000м на результат. Спортигры. (нормы ГТО)	1	29.02	

71	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	1.03	
72	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	5.03	
73	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	7.03	
	Спортивные игры (волейбол-4 часов)			
74	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	12.03	
75	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	14.03	
76	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	15.03	
77	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	19.03	
	Спортивные игры (баскетбол-15 часов)			
78	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1	21.03	
79	Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1	22.03	
80	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1	2.04	
81	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	4.04	
82	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1	5.04	
83	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1	9.04	

84	Учебная игра с заданием.	1	11.04	
85	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	1	12.04	
86	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3x10м – контроль на результат.	1	16.04	
87	Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол».	1	18.04	
88	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	19.04	
89	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	23.04	
90	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	25.04	
91	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	2.05	
92	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	3.05	
	Легкая атлетика (12 часов)			
93	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1	7.05	
94	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.	1	14.05	
95	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1	16.05	
96	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.	1	17.05	
97	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.	1	21.05	
98	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.	1	23.05	
99	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.	1	24.05	
100	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	28.05	
101	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».	1	30.05	
102	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1	31.05	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Легкая атлетика			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон.	1	5.09	
2	Первая помощь при травмах. Бег 60 метров.	1	7.09	
3	Прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	1	9.09	
4	Техника прыжка в длину с разбега.	1	12.09	
5	Техника прыжка в длину с разбега.	1	14.09	
6	Техника прыжка в длину с разбега.	1	16.09	
7	Метания мяча 150 г на дальность.	1	19.09	
8	Техника метания мяча на дальность.	1	21.09	
9	Техника метания мяча.	1	23.09	
10	Учет метания мяча на дальность.	1	26.09	
11	Учет метания мяча на дальность.	1	28.09	
12	Кросс 2000 метров.	1	30.09	
13	Техника броска по кольцу в прыжке.	1	3.10	
14	Техника броска по кольцу в прыжке.	1	5.10	
15	Техника броска по кольцу в прыжке.	1	7.10	
16	Техника броска по кольцу в прыжке.	1	10.10	
17	Технике действия двух нападающих против одного защитника.	1	12.10	
18	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол. Проверить подтягивание на результат	1	14.10	
19	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Учебная игра.	1	17.10	
20	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение	1	19.10	
21	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу. Нападающий удар Верхняя прямая подача Учебная игра.	1	21.10	
22	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол	1	24.10	
	Спортивная гимнастика			
23	ТБ на уроках гимнастики Акробатика. Лазание, кувырок, стойка на лопатках.	1	28.10	
24	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1	7.11	
25	Акробатика Лазание, кувырок, стойка на лопатках	1	9.11	

26	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности.	1	11.11	
27	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	14.11	
28	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	16.11	
29	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения	1	18.11	
30	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	21.11	
31	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	23.11	
32	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения.	1	25.11	
Спортивные игры – БАСКЕТБОЛ				
33	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски от головы, передачи.	1	30.11	
34	Техника ведения мяча. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	1	2.12	
35	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках.	1	5.12	
36	Баскетбол. Ведение, броски от головы, передачи.	1	9.12	
37	Броски одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра	1	12.12	
38	Ведение, броски от головы, передачи. Учебная игра	1	14.12	
39	Штрафной бросок Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5.	1	16.12	
40	Броски в движении. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении. Учебная игра	1	19.12	
41	Техника безопасности. Одновременный ход (стартовый вариант), торможения.	1	21.12	
42	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1	23.12	
43	Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1	26.12	
44	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	28.12	
45	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход	1	30.12	
46	Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	1	9.01	
47	Подъем скользящим шагом Попеременный четырехшажный ход. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.	1	11.01	
48	Прохождение дистанции 2 -2,5км.с совершенствованием техники работы рук.	1	13.01	
49	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках.	1	16.01	

50	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	1	18.01	
51	Скольжение без палок. Коньковый ход.	1	20.01	
52	Коньковый ход Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	1	23.01	
53	Баскетбол. Техника безопасности Ведение, броски передачи.	1	25.01	
54	Бросок от плеча личная защита. Учебная игра	1	27.01	
55	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5 личная защита.	1	30.01	
56	Совершенствовать техническую и тактическую игру в двухсторонней игре 5 x 5. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	1	1.02	
57	Передача мяча двумя руками сверху, прием снизу во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача.	1	3.02	
58	Волейбол. Приём и передача мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 60с. – контроль на результат.	1	6.02	
59	Волейбол. Нападающий удар. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.	1	8.02	
60	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.	1	10.02	
61	Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.	1	13.02	
62	Учебная игра. Совершенствовать техническую и тактическую подготовку в двухсторонней игре волейбол.	1	15.02	
63	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3x10м	1	17.02	
64	Прыжок в длину «согнув ноги». Челночный бег 3x10м на результат.	1	20.02	
65	Низкий старт. Прыжок в длину «согнув ноги». с 11–13 шагов разбега, метание мяча.	1	22.02	
66	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м на результат. Метание мяча с разбега.	1	27.02	
67	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60м на результат. Метание мяча с разбега.	1	29.02	
68	Бег по дистанции 1000м. Метание мяча на результат.	1	2.03	
69	Бег по дистанции 2000м. Спортигры. (нормы ГТО)	1	5.03	
70	Бег по дистанции 1000-2000м. Спортигры	1	7.03	

71	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	9.03	
72	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	12.03	
73	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	14.03	
Спортивные игры (волейбол-4 часов)				
74	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	16.03	
75	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	19.03	
76	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	21.03	
77	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	23.03	
Спортивные игры (баскетбол-15 часов)				
78	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1	2.04	
79	Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1	4.04	
80	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1	6.04	
81	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	9.04	
82	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1	11.04	
83	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1	13.04	
84	Учебная игра с заданием.	1	16.04	
85	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	1	18.04	
86	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3х10м – контроль на результат.	1	20.04	
87	Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол».	1	23.04	
88	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	25.04	
89	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	27.04	
90	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	30.04	
91	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	2.05	
92	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	4.05	
Легкая атлетика (12 часов)				
93	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания,	1	7.05	

	виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.			
94	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.	1	14.05	
95	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1	16.05	
96	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.	1	18.05	
97	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.	1	21.05	
98	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.	1	23.05	
99	Спринтерский бег.до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.	1	25.05	
100	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	28.05	
101	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».	1	29.05	
102	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1	31.05	

7 б класс

№ урока	Содержание учебного материала, кол-во часов	К-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Низкий старт.	1	2.09	
2	Бег с ускорением 40-60 м..	1	3.09	
3	Скоростной бег 60 метров.	1	7.09	
4	Бег 60 м.	1	9.09	
5	Техника прыжка в длину с разбега.	1	10.09	
6	Техника прыжка в длину с разбега.	1	14.09	
7	Техника прыжка в длину с разбега.	1	16.09	
8	Техника прыжка в длину с разбега.	1	17.09	
9	Техника метания мяча на дальность.	1	21.09	
10	Техника метания мяча на дальность.	1	23.09	
11	Кросс 1500м.	1	24.09	
12	Учет метания мяча.	1	28.09	
13	Стойка игрока перемещения в стойке.	1	30.10	
14	Техника стойки игрока.	1	1.10	
15	Техника перемещения в стойке.	1	5.10	
16	Техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	7.10	
17	Техники остановки двумя шагами и прыжком.	1	8.10	
18	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника	1	12.10	
19	Баскетбол. Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча	1	14.10	
20	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защиты.	1	15.10	
21	Баскетбол. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	1	19.10	
22	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	1	21.10	
Спортивная гимнастика-10 часов				
23	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических	1	22.10	

	упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.			
24	Висы. Строевые упражнения.	1	26.10	
25	Висы. Строевые упражнения. Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д).	1	28.10	
26	Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя). Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (нормы ГТО)	1	29.10	
27	Лазание по канату в два приема. Челночный бег 3*10 м. (нормы ГТО) Прыжки со скакалкой.	1	10.11	
28	Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы – контроль на результат.	1	9.11	
29	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. (нормы ГТО)	1	11.11	
30	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	1	12.11	
31	Акробатическая комбинация – контроль на технику.	1	16.11	
32	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1	18.11	
Волейбол-6ч				
33	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1	19.11	
34	Закрепление техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.	1	23.11	
35	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	1	25.11	
36	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Нападающий удар – контроль на технику	1	26.11	
37	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	30.11	
38	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	2.12	
Баскетбол-4 часа				
39	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа –	1	3.12	

	контроль на результат.			
40	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении.	1	7.12	
41	Баскетбол. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1	9.12	
42	Баскетбол. Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1	10.12	
Лыжная подготовка-10 часов				
43	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг.	1	14.12	
44	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	1	16.12	
45	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.	1	17.12	
46	Освоение техники лыжных ходов.Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.	1	21.12	
47	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику	1	23.12	
48	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение до 1.5км.	1	24.12	
49	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику.	1	28.12	
50	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Передвижение до 3км».	1	30.12	
51	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	1	14.01	
52	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный	1	18.01	

	ход – контроль на технику.Передвижение 2км.(нормы ГТО)			
53	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	20.01	
54	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	21.01	
55	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	25.01	
56	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	1	27.01	
Баскетбол-6часов				
57	Баскетбол. Бросок двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1	28.01	
58	Баскетбол. Учебная игра.	1	1.02	
59	Баскетбол. Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1	3.02	
60	Баскетбол. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Баскетбол»	1	4.02	
61	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Игра «Баскетбол» Прыжки со скакалкой за 1мин. – контроль на результат	1	8.02	
62	Баскетбол. Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль на результат. (нормы ГТО)	1	10.02	
Лёгкая атлетика-8 часов				
63	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Низкий старт. Челночный бег 3x10м – контроль на результат. Прыжок в длину	1	11.02	
64	Прыжок в длину с места – контроль на результат. Метание мяча в цель.	1	15.02	
65	Метание мяча на дальность – контроль на результат. Круговая тренировка.	1	17.02	
66	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 30 метров.	1	18.02	
67	Спринтерский бег 30-60м. Бег с ускорением, встречная эстафета –контроль на технику.	1	22.02	
68	Бег 60м – контроль на результат. Продолжительный бег 6-8 мин.	1	24.02	
69	Продолжительный бег 1000м на результат.Игра «Больше передач»	1	25.02	
70	Бег 2000м – на результат. Спортивные игры.	1	1.03	

	(нормы ГТО)			
71	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	3.03	
72	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	4.03	
73	Прохождение дистанции 2 км.со средней скоростью.	1	10.03	
	Спортивные игры (волейбол-4 часов)			
74	Инструктаж ТБ. Техника приемов и передача мяча. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	11.03	
75	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	15.03	
76	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	17.03	
77	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	18.03	
	Спортивные игры (баскетбол-15 часов)			
78	Инструктаж ТБ. Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину. Ведение мяча – контроль на технику. Учебная игра.	1	22.03	
79	Бросок из-под кольца – контроль на результат.	1	24.03	
80	Ведение мяча. Бросок с двух шагов в корзину – контроль на технику (результат).	1	25.03	
81	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	5.04	
82	Штрафной бросок по кольцу – контроль на технику.	1	7.04	
83	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1	8.04	
84	Учебная игра с заданием.	1	12.04	
85	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием. Прыжки со скакалкой за 30с. – контроль на результат.	1	14.04	
86	Учебная игра. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат. Челночный бег 3x10м – контроль на результат.	1	15.04	
87	Судейство игры, жесты судьи. Игра «Стритбол».	1	19.04	
88	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	21.04	
89	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	22.04	
90	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	26.04	
91	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	28.04	
92	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	29.04	
	Легкая атлетика (12 часов)			

93	Инструктаж по ТБ. Правила закаливания, виды закаливания. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1	5.05	
94	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места Круговая тренировка.	1	6.05	
95	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. Круговая тренировка.	1	12.05	
96	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег.	1	13.05	
97	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат.	1	17.05	
98	Метание мяча в цель – контроль на результат. Круговая тренировка.	1	19.05	
99	Спринтерский бег до 60 метров. Бег 30м – контроль на результат.	1	20.05	
100	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	24.05	
101	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Лапта».	1	26.05	
102	Кроссовая подготовка 1000 м. Подвижная игра «Лапта».	1	27.05	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно- образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование объектов и средств МТО	Кол-во	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт ООО по физической культуре	Д	
1.2	«Физическая культура 5-7 класс Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 класс учебник для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ.ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010г	Д	
1.3	Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016г	К	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	

2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	К	
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
2.7	Канат для лазанья	Г	
2.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.10	Гантели наборные		
2.11	Маты гимнастические		
2.12	Мяч малый теннисный	Г	
2.13	Скакалка гимнастическая	Г	
2.14	Мяч малый мягкий	К	
2.15	Палка гимнастическая	К	
2.16	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
2.18	Лента финишная	Д	
2.19	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
2.20	Рулетка измерительная	Д	
	Спортивные игры		
2.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
2.26	Мячи баскетбольные		
2.27	Стойки волейбольные универсальные		
2.28	Сетка волейбольная	Д	
2.29	Мячи волейбольные	Г	
2.30	Ворота для мини-футбола	Г	

2.32	Мячи футбольные	Д	
2.33	Номера нагрудные	Г	
2.34	Средства доврачебной помощи		
2.35	Пришкольный стадион (площадка)		
2.36	Сектор для прыжков в длину	Д	
2.37	Игровое поле для футбола	Д	
2.38	Площадка игровая баскетбольная	Д	
2.39.	Площадка игровая волейбольная	Д	
2.40	Гимнастический городок	Д	
	Полоса препятствий	Д	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЭЛЕГЕСТ
ИМ.БАВУН-ООЛА У.А.**, Оюн Салбакай Борисовна, Исполняющий обязанности
директора

22.09.23 12:14 (MSK)

Сертификат 1F79AA4ED64AD2EB6282F1F78C8239A7