

Принято

Методическим объединением, кафедрой
 /С.В.Одноворцева

Протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР

МАОУ Гимназия № 11

 /Н.А.Семнацатьлет

от «30» августа 2021 г.

Утверждаю

Директор МАОУ Гимназия № 11



/Н.Ю.Шугалей

Приказ № 03-02-142/3

от «31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет:

Физическая культура

Уровень основного общего образования

Составитель:

Одноворцева С.В., Меркукшева.О.В., Латкова
Т.А., Матвеев Е.М.

Красноярск

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена для обучающихся 5 - 9 классов МАОУ Гимназия №11 в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации об утверждении ФГОС ООО от 17.10.2010 №1897, №1577 от 31.12.2015 о внесении изменений), с учетом примерной основной образовательной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», автор В. И. Лях, А.А. Зданевич.

В программе учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- *содействие* гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, и привычки соблюдения личной гигиены; «обучение основам базовых видов двигательных действий»;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, силовых, выносливости, силы и гибкости);» формирование основ знаний о личной гигиене, влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- *выработку* представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- *углубление* представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- *Воспитание* инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- *содействие* развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на**:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и целесообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- принцип *демократизации* выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей.

- Принцип *гуманизации* заключается в индивидуальных особенностях личности каждого ребенка и педагога.

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, 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.

- *Личностно-ориентированные* – двигательного развития, творческой активности, целеустремленности.

- *Культурно-ориентированные* - целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры.

- *деятельно-ориентированные* двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности.

Построение преподавания на основе использование широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей, переход от подчинения к сотрудничеству, совместным желанием анализа хода занятий и результатов совместной деятельности. Деятельностный подход заключается в ориентировании ребенка не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и потенциала ребенка.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Программа общего образования учебного предмета «физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ОО и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5-7 и 8-9 классов.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физической совершенствование учащихся, а так же на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает

сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учетом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован

1. на дальнейшее развитие основных двигательных качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Расширение двигательного опыта за счет физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта.
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни.
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
5. Формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважение к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Содержание программы отрабатывается с соответствием:

- ❖ С бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета – 2ч в неделю и 1ч дополнительного времени по интересам.
- ❖ С учебным планом общеобразовательного учреждения.
- ❖ С приказом Министерства образования и науки РФ, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 7 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. В год - 105 часов.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - ✓ история физической культуры
 - ✓ физическая культура (основные понятия)
 - ✓ физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

- ✓ организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - ✓ оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
- ✓ физкультурно-оздоровительная деятельность
 - ✓ спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; плавание; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

Класс	Количество часов по учебному плану
5 класс	105
6 класс	105
7 класс	105
8 класс	105
9 класс	102

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

5 класс	<p>1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных</p>
----------------	--

	<p>компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>8) 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;</p> <p>9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>
6 класс	<p>1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и</p>

	<p>других видов деятельности;</p> <p>7) 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;</p> <p>8) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.</p>
<p>7 класс</p>	<p>1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>8) 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;</p> <p>9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления,</p>

	развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.
8 класс	<p>1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;</p> <p>3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</p> <p>5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;</p> <p>6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p> <p>8) 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;</p> <p>9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;</p> <p>10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p>
9 класс	1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее

многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

Класс	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
5 класс	<ul style="list-style-type: none"> - 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 действия в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 и по аналогии) и делать выводы; -умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - навыки смыслового чтения; -формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции). 	<ul style="list-style-type: none"> -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; -умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
6 класс	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 и по 	<ul style="list-style-type: none"> -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;

	<p>способы решения учебных и познавательных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки. 	<p>анalogии) и делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - навыки смыслового чтения; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции). 	<p>формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
7 класс	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. 	<p>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 и по аналогии) и делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - навыки смыслового чтения; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
8	<ul style="list-style-type: none"> - Умение самостоятельно определять цели 	<p>умение определять понятия, создавать</p>	<p>- умение организовывать учебное</p>

класс	<p>своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. 	<p>обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; - навыки смыслового чтения; - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции). 	<p>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;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
9 класс	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>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 и по аналогии) и делать выводы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для

<p>достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>	<p>- навыки смыслового чтения;</p> <p>-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции).</p>	<p>выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p>
---	--	--

Предметные результаты

<p>5 класс</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. 2) Овладение системой знаний в физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели. 3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактика травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. 4) 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 определить тренирующее действие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией. 5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных
-----------------------	--

	возможностей основных систем организма.
6 класс	<p>1) Понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>2) Овладение системой знаний в физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.</p> <p>3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности, освоение форм активного отдыха и досуга.</p> <p>4) Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.</p> <p>5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств.</p>
7 класс	<p>1) Понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>2) Овладение системой знаний с физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.</p> <p>3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</p> <p>4) 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 определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством 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.</p> <p>5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности,</p>

	<p>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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств , повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>
8 класс	<p>1) Понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>2) Овладение системой знаний с физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.</p> <p>3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма ,освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах, обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.</p> <p>4) 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 определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством 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.</p> <p>5)Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств , повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>
9 класс	<p>1) Понимание роли и значения физической культуры в формирования личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>2) Овладение системой знаний с физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели.</p> <p>3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма ,освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах,</p>

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

4) 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 определить тренирующее действие на него занятий физической культурой посредством 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.

5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Распределение количества часов на изучение программы по классам

№ п/п	5 классы	Количество часов (уроков)				
	Вид программного материала	всего	1 ч	2 ч	3 ч	4 ч
1	Базовая часть	75	27	23	14	11
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	17	1		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	10			11
1.5	Лыжная подготовка	18		4	14	
2	Вариативная часть	30				
2.1	Баскетбол	30			18	12
2.2	Резерв					
	ИТОГО	105	27	23	32	23

№ п/п	6 классы	Количество часов (уроков)				
	Вид программного материала	всего	1 ч	2 ч	3 ч	4 ч
1	Базовая часть	75	26	24	14	11
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	16	2		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	10			11
1.5	Лыжная подготовка	18		4	14	
2	Вариативная часть	30				
2.1	Баскетбол	30			19	11
2.2	Резерв					
ИТОГО		105	26	24	33	22

№ п/п	7 классы	Количество часов (уроков)				
	Вид программного материала	всего	1 ч	2 ч	3 ч	4 ч
1	Базовая часть	75	26	23	15	11
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	16	2		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	10			11
1.5	Лыжная подготовка	18		3	15	
2	Вариативная часть	30				
2.1	Баскетбол	30			16	14
2.2	Резерв					
ИТОГО		105	26	23	31	25

№ п/п	8 классы	Количество часов (уроков)				
	Вид программного материала	всего	1 ч	2 ч	3 ч	4 ч
1	Базовая часть	75	26	23	15	11
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	16	2		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	10			11
1.5	Лыжная подготовка	18		3	15	
2	Вариативная часть	30				
2.1	Баскетбол	30			16	14
2.2	Резерв					
ИТОГО		105	26	23	31	25

№ п/п	9 «В» класс	Количество часов (уроков)				
	Вид программного материала	всего	1 ч	2 ч	3 ч	4 ч
1	Базовая часть	75	25	24	15	11
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	15	3		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
1.4	Легкая атлетика	21	10			11
1.5	Лыжная подготовка	18		3	15	
2	Вариативная часть	27				
2.1	Баскетбол	27			17	10
2.2	Резерв					
ИТОГО		102	25	24	32	21

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Тематическое планирование на 2021-22 учебный год уроков физической культуры в 5 классах

№ п/п	Дата проведения урока	Тема раздела	Тема урока
1 четверть			
1(1)		Легкая атлетика(10 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, специальные беговые упражнения, стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м.
2(2)		Легкая атлетика(10 часов)	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3(3)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4(4)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5(5)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6(6)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
7(7)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
8(8)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
9(9)		Легкая атлетика(10 часов)	Прыжок в длину с места. Техника выполнения метание мяча с разбега
10(10)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
11(11)		Волейбол (17 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокая стойка и перемещение игрока.
12(12)		Волейбол (17 часов)	Стойка и перемещение игрока. Постановка рук при верхней передаче мяча.
13(13)		Волейбол (17 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой.
14(14)		Волейбол (17 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой, в стену. Подвижная игра
15(15)		Волейбол (17 часов)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Игра по упрощенным правилам.
16(16)		Волейбол (17 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах. Совершенствование верхней передачи у стены.

17(17)		Волейбол (17 часов)	Верхняя передача в парах. Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.
18(18)		Волейбол (17 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам.
19(19)		Волейбол (17 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча в стену двумя руками снизу.
20(20)		Волейбол (17 часов)	Разновидности передач в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.
21(21)		Волейбол (17 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача мяча в стену. Игра по упрощенным правилам.
22(22)		Волейбол (17 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
23(23)		Волейбол (17 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
24(24)		Волейбол (17 часов)	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
25(25)		Волейбол (17 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Прямой нападающий удар в парах.
26(26)		Волейбол (17 часов)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
27(27)		Волейбол (17 часов)	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
2 четверть			
28(1)		Волейбол (1 час)	Совершенствование техники нижней прямой подачи и нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
29(2)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения.
30(3)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»
31(4)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Перестроение в 2-3 колонны. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
32(5)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ с гимнастической палкой на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Снайпер»
33(6)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Развитие силовых

			способностей.
34(7)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте, подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»
35(8)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «прыжки по полоскам». Развитие силовых, координационных способностей.
36(9)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение в шеренге. Эстафеты с гимнастическими предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.
37(10)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
38(11)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка назад, акробатический мост. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
39(12)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
40(13)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации (Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей.
41(14)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
42(15)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
43(16)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Удочка»
44(17)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
45(18)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
46(19)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
47(20)		Лыжная подготовка (4 часа)	Урок-путешествие «История лыжного спорта» Инструктаж по т/б.
48(21)		Лыжная подготовка (4 часа)	Бесшажный ход.

49(22)		Лыжная подготовка (4 часа)	Попеременный двушажный ход.
50(23)		Лыжная подготовка (4 часов)	Одновременный бесшажный ход. Теория: гибкость
3 четверть			
51(1)		Лыжная подготовка (14 часов)	Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием.
52(2)		Лыжная подготовка (14 часов)	Зачет: техника одновременного бесшажного хода. Теория: сила
53(3)		Лыжная подготовка (14 часов)	Попеременный двушажный ход. Круговая эстафета.
54(4)		Лыжная подготовка (14 часов)	Подъем «полуелочкой». Торможение упором.
55(5)		Лыжная подготовка (14 часов)	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке.
56(6)		Лыжная подготовка (14 часов)	Урок – соревнование Развитие выносливости.
57(7)		Лыжная подготовка (14 часов)	Зачет: подъем «елочкой» на склоне.
58(8)		Лыжная подготовка (14 часов)	Торможение «плугом». Теория: выносливость.
59(9)		Лыжная подготовка (14 часов)	Лыжная эстафета. Игра «Гонки с выбыванием».
60(10)		Лыжная подготовка (14 часов)	Круговая эстафета с этапом по 150м.
61(11)		Лыжная подготовка (14 часов)	Лыжные гонки 3500 м. без учета времени.
62(12)		Лыжная подготовка (14 часов)	Эстафета на лыжах.
63(13)		Лыжная подготовка (14 часов)	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.
64(14)		Лыжная подготовка (14 часов)	Урок – соревнование. Прохождение дистанции 3500м.
65(15)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Характеристика вида спорта. История баскетбола. Имена выдающихся спортсменов.
66(16)		Спортивные игры	Характеристика вида спорта. Стойка и передвижения игрока.

		(баскетбол 18 часов)	
67(17)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Техника передвижения. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении
68(18)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении
69(19)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Техника передачи мяча в стену.
70(20)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом, подвижная игра с баскетбольным мячом
71(21)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Варианты ведения мяча. Правила игры. Жесты судьи.
72(22)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Игра
73(23)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.
74(24)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Терминология баскетбола.
75(25)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра
76(26)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Остановка 2-мя шагами
77(27)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-передача в стену.
78(28)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.
79(29)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
80(30)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
81(31)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
82(32)		Спортивные игры (баскетбол 18 часов)	Стойка и передвижения игрока. Техника бросока одной рукой от плеча с места. Подвижная игра
4 четверть			
83(1)		Спортивные игры	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля

		(баскетбол 12 часов)	мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра на развитие координационных качеств.
84(2)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Техника поворотов без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
85(3)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
86(4)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
87(5)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .
88(6)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
89(7)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
90(8)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
91(9)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.
92(10)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
93(11)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
94(12)		Спортивные игры (баскетбол 12 часов)	Учебная игра. Правила игры. Жесты судьи.
95(13)		Легкая атлетика(11 часов)	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции. Эстафеты
96 (14)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Развитие выносливости.
97 (15)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые

			упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Старты из различных положений.
98 (16)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.
99 (17)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
100 (18)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача эстафетной палочки.
101 (19)		Легкая атлетика(11 часов)	Прыжок в длину с места, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.
102 (20)		Легкая атлетика(11 часов)	Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Овладение техникой длительного бега.
103 (21)		Легкая атлетика(11 часов)	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств.
104 (22)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег 500м. (д), 1000м. (м), развитие скоростно-силовых качеств.
105(23)		Легкая атлетика(11 часов)	Итоговый урок. Легкоатлетические игры.

Тематическое планирование на 2021-22 учебный год уроков физической культуры в 6 классах

№ п/п	Дата проведения урока	Тема раздела	Тема урока
1 четверть			
1(1)		Легкая атлетика(10 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, специальные беговые упражнения, стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м.
2(2)		Легкая атлетика(10 часов)	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3(3)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4(4)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

5(5)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6(6)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
7(7)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
8(8)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
9(9)		Легкая атлетика(10 часов)	Прыжок в длину с места. Техника выполнения метание мяча с разбега
10(10)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
11(11)		Волейбол (16 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокая стойка и перемещение игрока.
12(12)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Постановка рук при верхней передаче мяча.
13(13)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой.
14(14)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой, в стену. Подвижная игра
15(15)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Игра по упрощенным правилам.
16(16)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах. Совершенствование верхней передачи у стены.
17(17)		Волейбол (16 часов)	Верхняя передача в парах. Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.
18(18)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам.
19(19)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча в стену двумя руками снизу.
20(20)		Волейбол (16 часов)	Разновидности передач в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.
21(21)		Волейбол (16 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача мяча в стену. Игра по упрощенным правилам.
22(22)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
23(23)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
24(24)		Волейбол (16 часов)	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки.

			Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
25(25)		Волейбол (16 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Прямой нападающий удар в парах.
26(26)		Волейбол (16 часов)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
2 четверть			
27(1)		Волейбол (2 часа)	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
28(2)		Волейбол (2 часа)	Совершенствование техники нижней прямой подачи и нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
29(3)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения.
30(4)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»
31(5)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Перестроение в 2-3 колонны. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
32(6)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ с гимнастической палкой на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Снайпер»
33(7)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.
34(8)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте, подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»
35(9)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «прыжки по полоскам». Развитие силовых, координационных способностей.
36(10)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение в шеренге. Эстафеты с гимнастическими предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.
37(11)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
38(12)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка назад, акробатический мост. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
39(13)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.

40(14)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации (Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей.
41(15)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
42(16)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
43(17)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Удочка»
44(18)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
45(19)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
46(20)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
47(21)		Лыжная подготовка (4 часа)	Урок-путешествие «История лыжного спорта» Инструктаж по т/б.
48(22)		Лыжная подготовка (4 часа)	Бесшажный ход.
49(23)		Лыжная подготовка (4 часа)	Попеременный двушажный ход.
50(24)		Лыжная подготовка (4 часа)	Одновременный бесшажный ход. Теория: гибкость
3 четверть			
51(1)		Лыжная подготовка (14 часов)	Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием.
52(2)		Лыжная подготовка (14 часов)	Зачет: техника одновременного бесшажного хода. Теория: сила
53(3)		Лыжная подготовка (14 часов)	Попеременный двушажный ход. Круговая эстафета.
54(4)		Лыжная подготовка (14 часов)	Подъем «полуелочкой». Торможение упором.
55(5)		Лыжная подготовка (14 часов)	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке.

56(6)		Лыжная подготовка (14 часов)	Урок – соревнование Развитие выносливости.
57(7)		Лыжная подготовка (14 часов)	Зачет: подъем «елочкой» на склоне.
58(8)		Лыжная подготовка (14 часов)	Торможение «плугом». Теория: выносливость.
59(9)		Лыжная подготовка (14 часов)	Лыжная эстафета. Игра «Гонки с выбыванием».
60(10)		Лыжная подготовка (14 часов)	Круговая эстафета с этапом по 150м.
61(11)		Лыжная подготовка (14 часов)	Лыжные гонки 3500 м. без учета времени.
62(12)		Лыжная подготовка (14 часов)	Эстафета на лыжах.
63(13)		Лыжная подготовка (14 часов)	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.
64(14)		Лыжная подготовка (14 часов)	Урок – соревнование. Прохождение дистанции 3500м.
65(15)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Характеристика вида спорта. История баскетбола. Имена выдающихся спортсменов.
66(16)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Характеристика вида спорта. Стойка и передвижения игрока.
67(17)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Техника передвижения. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении
68(18)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении
69(19)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Техника передачи мяча в стену.
70(20)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом, подвижная игра с баскетбольным мячом
71(21)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Варианты ведения мяча. Правила игры. Жесты судьи.
72(22)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Игра
73(23)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным

			бегом.
74(24)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Терминология баскетбола.
75(25)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра
76(26)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Остановка 2-мя шагами
77(27)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-передача в стену.
78(28)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.
79(29)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
80(30)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
81(31)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
82(32)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и передвижения игрока. Техника броска одной рукой от плеча с места. Подвижная игра
83(33)		Спортивные игры (баскетбол 19 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра на развитие координационных качеств.
4 четверть			
84(1)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Техника поворотов без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
85(2)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
86(3)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
87(4)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .
88(5)		Спортивные игры	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте –

		(баскетбол 11 часов)	ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
89(6)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Ловля мяча двумя руками на месте. Введение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
90(7)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
91(8)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Стойка и передвижения игрока. Введение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.
92(9)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
93(10)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
94(11)		Спортивные игры (баскетбол 11 часов)	Учебная игра. Правила игры. Жесты судьи.
95(12)		Легкая атлетика(11 часов)	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции. Эстафеты
96 (13)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Развитие выносливости.
97 (14)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Старты из различных положений.
98 (15)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.
99 (16)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
100 (17)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача эстафетной палочки.
101 (18)		Легкая атлетика(11 часов)	Прыжок в длину с места, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.
102 (19)		Легкая атлетика(11 часов)	Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Овладение техникой длительного бега.
103 (20)		Легкая атлетика(11 часов)	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств.

104 (21)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег 500м. (д), 1000м. (м), развитие скоростно-силовых качеств.
105(22)		Легкая атлетика(11 часов)	Итоговый урок. Легкоатлетические игры.

Тематическое планирование на 2021-22 учебный год уроков физической культуры в 7 классах

№ п/п	Дата проведения урока	Тема раздела	Тема урока
1 четверть			
1(1)		Легкая атлетика(10 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, специальные беговые упражнения, стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м.
2(2)		Легкая атлетика(10 часов)	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3(3)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4(4)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5(5)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30-60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6(6)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30-60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
7(7)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30-60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
8(8)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
9(9)		Легкая атлетика(10 часов)	Прыжок в длину с места. Техника выполнения метание мяча с разбега
10(10)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
11(11)		Волейбол (16 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокая стойка и перемещение игрока.
12(12)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Постановка рук при верхней передаче мяча.
13(13)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой.

14(14)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой, в стену. Подвижная игра
15(15)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Игра по упрощенным правилам.
16(16)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах. Совершенствование верхней передачи у стены.
17(17)		Волейбол (16 часов)	Верхняя передача в парах. Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.
18(18)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам.
19(19)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча в стену двумя руками снизу.
20(20)		Волейбол (16 часов)	Разновидности передач в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.
21(21)		Волейбол (16 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача мяча в стену. Игра по упрощенным правилам.
22(22)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
23(23)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
24(24)		Волейбол (16 часов)	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
25(25)		Волейбол (16 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Прямой нападающий удар в парах.
26(26)		Волейбол (16 часов)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
2 четверть			
27(1)		Волейбол (2 часа)	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
28(2)		Волейбол (2 часа)	Совершенствование техники нижней прямой подачи и нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
29(3)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения.
30(4)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»
31(5)		Гимнастика с элементами	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на

		акробатики (18 часов)	месте. Перестроение в 2-3 колонны. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
32(6)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ с гимнастической палкой на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Снайпер»
33(7)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.
34(8)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте, подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»
35(9)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «прыжки по полоскам». Развитие силовых, координационных способностей.
36(10)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение в шеренге. Эстафеты с гимнастическими предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.
37(11)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
38(12)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка назад, акробатический мост. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
39(13)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
40(14)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации (Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей.
41(15)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
42(16)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
43(17)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Удочка»
44(18)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
45(19)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.

46(20)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
47(21)		Лыжная подготовка (3 часа)	Урок-путешествие «История лыжного спорта» Инструктаж по т/б.
48(22)		Лыжная подготовка (3 часа)	Бесшажный ход.
49(23)		Лыжная подготовка (3 часа)	Попеременный двушажный ход.
3 четверть			
50(1)		Лыжная подготовка (15 часов)	Одновременный бесшажный ход. Теория: гибкость
51(2)		Лыжная подготовка (15 часов)	Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием.
52(3)		Лыжная подготовка (15 часов)	Зачет: техника одновременного бесшажного хода. Теория: сила
53(4)		Лыжная подготовка (15 часов)	Попеременный двушажный ход. Круговая эстафета.
54(5)		Лыжная подготовка (15 часов)	Подъем «полуелочкой». Торможение упором.
55(6)		Лыжная подготовка (15 часов)	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке.
56(7)		Лыжная подготовка (15 часов)	Урок – соревнование Развитие выносливости.
57(8)		Лыжная подготовка (15 часов)	Зачет: подъем «елочкой» на склоне.
58(9)		Лыжная подготовка (15 часов)	Торможение «плугом». Теория: выносливость.
59(10)		Лыжная подготовка (15 часов)	Лыжная эстафета. Игра «Гонки с выбыванием».
60(11)		Лыжная подготовка (15 часов)	Круговая эстафета с этапом по 150м.
61(12)		Лыжная подготовка (15 часов)	Лыжные гонки 3500 м. без учета времени.
62(13)		Лыжная подготовка (15 часов)	Эстафета на лыжах.
63(14)		Лыжная подготовка	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.

		(15 часов)	
64(15)		Лыжная подготовка (15 часов)	Урок – соревнование. Прохождение дистанции 3500м.
65(16)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Характеристика вида спорта. История баскетбола. Имена выдающихся спортсменов.
66(17)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Характеристика вида спорта. Стойка и передвижения игрока.
67(18)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Техника передвижения. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении
68(19)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении
69(20)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Техника передачи мяча в стену.
70(21)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом, подвижная игра с баскетбольным мячом
71(22)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Варианты ведения мяча. Правила игры. Жесты судьи.
72(23)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Игра
73(24)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.
74(25)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Терминология баскетбола.
75(26)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра
76(27)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Остановка 2-мя шагами
77(28)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-передача в стену.
78(29)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.
79(30)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
80(31)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.

4 четверть			
81(1)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
82(2)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Техника бросока одной рукой от плеча с места. Подвижная игра
83(3)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра на развитие координационных качеств.
84(4)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Техника поворотов без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
85(5)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
86(6)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
87(7)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .
88(8)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
89(9)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
90(10)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
91(11)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.
92(12)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
93(13)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
94(14)		Спортивные игры	Учебная игра. Правила игры. Жесты судьи.

		(баскетбол 14 часов)	
95(15)		Легкая атлетика(11 часов)	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции. Эстафеты
96 (16)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Развитие выносливости.
97 (17)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Старты из различных положений.
98 (18)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.
99 (19)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
100 (20)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача эстафетной палочки.
101 (21)		Легкая атлетика(11 часов)	Прыжок в длину с места, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.
102 (22)		Легкая атлетика(11 часов)	Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Овладение техникой длительного бега.
103 (23)		Легкая атлетика(11 часов)	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств.
104 (24)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег 500м. (д), 1000м. (м), развитие скоростно-силовых качеств.
105(25)		Легкая атлетика(11 часов)	Итоговый урок. Легкоатлетические игры.

Тематическое планирование на 2021-22 учебный год уроков физической культуры в 8 классах

№ п/п	Дата проведения урока	Тема раздела	Тема урока
1 четверть			
1(1)		Легкая атлетика(10 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, специальные беговые упражнения, стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м.
2(2)		Легкая атлетика(10 часов)	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые

			упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3(3)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4(4)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5(5)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6(6)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
7(7)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
8(8)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
9(9)		Легкая атлетика(10 часов)	Прыжок в длину с места. Техника выполнения метание мяча с разбега
10(10)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
11(11)		Волейбол (16 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокая стойка и перемещение игрока.
12(12)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Постановка рук при верхней передаче мяча.
13(13)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой.
14(14)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой, в стену. Подвижная игра
15(15)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Игра по упрощенным правилам.
16(16)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах. Совершенствование верхней передачи у стены.
17(17)		Волейбол (16 часов)	Верхняя передача в парах. Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.
18(18)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам.
19(19)		Волейбол (16 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча в стену двумя руками снизу.
20(20)		Волейбол (16 часов)	Разновидности передач в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.
21(21)		Волейбол (16 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача мяча в стену. Игра по

			упрощенным правилам.
22(22)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
23(23)		Волейбол (16 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
24(24)		Волейбол (16 часов)	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
25(25)		Волейбол (16 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Прямой нападающий удар в парах.
26(26)		Волейбол (16 часов)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
2 четверть			
27(1)		Волейбол (2 часа)	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
28(2)		Волейбол (2 часа)	Совершенствование техники нижней прямой подачи и нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
29(3)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения.
30(4)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»
31(5)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Перестроение в 2-3 колонны. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
32(6)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ с гимнастической палкой на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Снайпер»
33(7)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.
34(8)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте, подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра « Прыжок за прыжком»
35(9)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «прыжки по полоскам». Развитие силовых, координационных способностей.
36(10)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение в шеренге. Эстафеты с гимнастическими предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.
37(11)		Гимнастика с элементами	ОРУ в движении. Техника кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие

		акробатики (18 часов)	силовых способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
38(12)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка назад, акробатический мост. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
39(13)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
40(14)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации (Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей.
41(15)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
42(16)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
43(17)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Удочка»
44(18)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
45(19)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
46(20)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
47(21)		Лыжная подготовка (3 часа)	Урок-путешествие «История лыжного спорта» Инструктаж по т/б.
48(22)		Лыжная подготовка (3 часа)	Бесшажный ход.
49(23)		Лыжная подготовка (3 часа)	Попеременный двушажный ход.
3 четверть			
50(1)		Лыжная подготовка (15 часов)	Одновременный бесшажный ход. Теория: гибкость
51(2)		Лыжная подготовка (15 часов)	Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием.
52(3)		Лыжная подготовка (15 часов)	Зачет: техника одновременного бесшажного хода. Теория: сила

53(4)		Лыжная подготовка (15 часов)	Попеременный двушажный ход. Круговая эстафета.
54(5)		Лыжная подготовка (15 часов)	Подъем «полуелочкой». Торможение упором.
55(6)		Лыжная подготовка (15 часов)	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке.
56(7)		Лыжная подготовка (15 часов)	Урок – соревнование Развитие выносливости.
57(8)		Лыжная подготовка (15 часов)	Зачет: подъем «елочкой» на склоне.
58(9)		Лыжная подготовка (15 часов)	Торможение «плугом». Теория: выносливость.
59(10)		Лыжная подготовка (15 часов)	Лыжная эстафета. Игра «Гонки с выбыванием».
60(11)		Лыжная подготовка (15 часов)	Круговая эстафета с этапом по 150м.
61(12)		Лыжная подготовка (15 часов)	Лыжные гонки 3500 м. без учета времени.
62(13)		Лыжная подготовка (15 часов)	Эстафета на лыжах.
63(14)		Лыжная подготовка (15 часов)	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.
64(15)		Лыжная подготовка (15 часов)	Урок – соревнование. Прохождение дистанции 3500м.
65(16)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Характеристика вида спорта. История баскетбола. Имена выдающихся спортсменов.
66(17)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Характеристика вида спорта. Стойка и передвижения игрока.
67(18)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Техника передвижения. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении
68(19)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении
69(20)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Техника передачи мяча в стену.
70(21)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом, подвижная игра с баскетбольным мячом

71(22)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Варианты ведения мяча. Правила игры. Жесты судьи.
72(23)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Игра
73(24)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.
74(25)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Терминология баскетбола.
75(26)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра
76(27)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Остановка 2-мя шагами
77(28)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-передача в стену.
78(29)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.
79(30)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
80(31)		Спортивные игры (баскетбол 16 часов)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
4 четверть			
81(1)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
82(2)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Техника бросока одной рукой от плеча с места. Подвижная игра
83(3)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра на развитие координационных качеств.
84(4)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Техника поворотов без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
85(5)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
86(6)		Спортивные игры	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке;

		(баскетбол 14 часов)	а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
87(7)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .
88(8)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
89(9)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
90(10)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
91(11)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.
92(12)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
93(13)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
94(14)		Спортивные игры (баскетбол 14 часов)	Учебная игра. Правила игры. Жесты судьи.
95(15)		Легкая атлетика(11 часов)	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции. Эстафеты
96 (16)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег в равномерном темпе 1000 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Развитие выносливости.
97 (17)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 30-40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Старты из различных положений.
98 (18)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.
99 (19)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
100 (20)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача эстафетной палочки.

101 (21)		Легкая атлетика(11 часов)	Прыжок в длину с места, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.
102 (22)		Легкая атлетика(11 часов)	Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Овладение техникой длительного бега.
103 (23)		Легкая атлетика(11 часов)	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств.
104 (24)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег 500м. (д), 1000м. (м), развитие скоростно-силовых качеств.
105(25)		Легкая атлетика(11 часов)	Итоговый урок. Легкоатлетические игры.

Тематическое планирование на 2021-22 учебный год уроков физической культуры в 9 классах

№ п/п	Дата проведения урока	Тема раздела	Тема урока
1 четверть			
1(1)		Легкая атлетика(10 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м, специальные беговые упражнения, стартовый разгон. Бег по дистанции 40-50 м.
2(2)		Легкая атлетика(10 часов)	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
3(3)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4(4)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Высокий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5(5)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
6(6)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
7(7)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 30- 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
8(8)		Легкая атлетика(10 часов)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра
9(9)		Легкая атлетика(10 часов)	Прыжок в длину с места. Техника выполнения метание мяча с разбега
10(10)		Легкая атлетика(10 часов)	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упраж-

			нения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
11(11)		Волейбол (15 часов)	Инструктаж по ТБ. Высокая стойка и перемещение игрока.
12(12)		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока. Постановка рук при верхней передаче мяча.
13(13)		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой.
14(14)		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока. Верхняя передача над собой, в стену. Подвижная игра
15(15)		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой в парах. Игра по упрощенным правилам.
16(16)		Волейбол (15 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах. Совершенствование верхней передачи у стены.
17(17)		Волейбол (15 часов)	Верхняя передача в парах. Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра.
18(18)		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча снизу над собой. Игра по упрощенным правилам.
19(19)		Волейбол (15 часов)	Стойка и перемещение игрока при нижнем приеме. Передача мяча в стену двумя руками снизу.
20(20)		Волейбол (15 часов)	Разновидности передач в парах. Техника нижней прямой подачи мяча.
21(21)		Волейбол (15 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Нижняя прямая подача мяча в стену. Игра по упрощенным правилам.
22(22)		Волейбол (15 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
23(23)		Волейбол (15 часов)	Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Игра по упрощенным правилам.
24(24)		Волейбол (15 часов)	Передача мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м. от сетки. Техника прямого нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.
25(25)		Волейбол (15 часов)	Верхняя и нижняя передача в парах. Прямой нападающий удар в парах.
2 четверть			
26(1)		Волейбол (3 часа)	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
27(2)		Волейбол (3 часа)	Совершенствование техники нижней передачи мяча. Подвижная игра на развитие координационных качеств.
28(3)		Волейбол (3 часа)	Совершенствование техники нижней прямой подачи и нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.

29(4)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и перестроения.
30(5)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»
31(6)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Перестроение в 2-3 колонны. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»
32(7)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ с гимнастической палкой на месте. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Снайпер»
33(8)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м). Смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.
34(9)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте, подтягивание в висе (м), подтягивание из вися лежа (д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»
35(10)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «прыжки по полоскам». Развитие силовых, координационных способностей.
36(11)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Перестроение в шеренге. Эстафеты с гимнастическими предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.
37(12)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
38(13)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ в движении. Техника кувырка назад, акробатический мост. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»
39(14)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
40(15)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации (Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Развитие силовых способностей.
41(16)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок вперед и кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Разучивание акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.
42(17)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.

43(18)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	Кувырок назад и вперед, стойка на лопатках. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Удочка»
44(19)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
45(20)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
46(21)		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)	ОРУ на месте. Разучивание акробатической комбинации на гимнастическом бревне. Развитие координационных качеств.
47(22)		Лыжная подготовка (3 часа)	Урок-путешествие «История лыжного спорта» Инструктаж по т/б.
48(23)		Лыжная подготовка (3 часа)	Бесшажный ход.
49(24)		Лыжная подготовка (3 часа)	Попеременный двушажный ход.
3 четверть			
50(1)		Лыжная подготовка (15 часов)	Одновременный бесшажный ход. Теория: гибкость
51(2)		Лыжная подготовка (15 часов)	Прохождение дистанции 1 км. Повороты переступанием.
52(3)		Лыжная подготовка (15 часов)	Зачет: техника одновременного бесшажного хода. Теория: сила
53(4)		Лыжная подготовка (15 часов)	Попеременный двушажный ход. Круговая эстафета.
54(5)		Лыжная подготовка (15 часов)	Подъем «полуелочкой». Торможение упором.
55(6)		Лыжная подготовка (15 часов)	Подъем «елочкой». Спуск в средней стойке.
56(7)		Лыжная подготовка (15 часов)	Урок – соревнование Развитие выносливости.
57(8)		Лыжная подготовка (15 часов)	Зачет: подъем «елочкой» на склоне.
58(9)		Лыжная подготовка (15 часов)	Торможение «плугом». Теория: выносливость.
59(10)		Лыжная подготовка (15 часов)	Лыжная эстафета. Игра «Гонки с выбыванием».
60(11)		Лыжная подготовка	Круговая эстафета с этапом по 150м.

		(15 часов)	
61(12)		Лыжная подготовка (15 часов)	Лыжные гонки 3500 м. без учета времени.
62(13)		Лыжная подготовка (15 часов)	Эстафета на лыжах.
63(14)		Лыжная подготовка (15 часов)	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.
64(15)		Лыжная подготовка (15 часов)	Урок – соревнование. Прохождение дистанции 3500м.
65(16)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Баскетбол. Правила ТБ при игре в баскетбол. Характеристика вида спорта. История баскетбола. Имена выдающихся спортсменов.
66(17)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Характеристика вида спорта. Стойка и передвижения игрока.
67(18)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Техника передвижения. Ведение мяча в высокой стойке на месте и в движении
68(19)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении
69(20)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Техника передачи мяча в стену.
70(21)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом, подвижная игра с баскетбольным мячом
71(22)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Варианты ведения мяча. Правила игры. Жесты судьи.
72(23)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча на месте от груди, от плеча одной рукой сбоку и снизу. Игра
73(24)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча шагом и медленным бегом.
74(25)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча на месте и бегом. Терминология баскетбола.
75(26)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра
76(27)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Стойка и перемещения игрока. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Остановка 2-мя шагами
77(28)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-передача в стену.

78(29)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол.
79(30)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
80(31)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Стойка и передвижения игрока. Передачи мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.
81(1)		Спортивные игры (баскетбол 17 часов)	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.
4 четверть			
82(2)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Стойка и передвижения игрока. Техника бросока одной рукой от плеча с места. Подвижная игра
83(3)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра на развитие координационных качеств.
84(4)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Техника поворотов без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.
85(5)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении
86(6)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.
87(7)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .
88(8)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.
89(9)		Спортивные игры (баскетбол 10 асов)	Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок с двух шагов в корзину.
90(10)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов.
91(11)		Спортивные игры (баскетбол 10 часов)	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.

92(12)		Легкая атлетика(11 часов)	Инструктаж по Т.Б. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Развитие выносливости.
93(13)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег в равномерном темпе 1000 метров. Совершенствование скоростно-силовых способностей.
94(14)		Легкая атлетика(11 часов)	Низкий старт до 30 метров, бег по дистанции 70-80 метров, эстафетный бег, специальные беговые упражнения.
95(15)		Легкая атлетика(11 часов)	Низкий старт до 30 метров, бег по дистанции 70-80 метров. Финиширование. Эстафетный бег, специальные беговые упражнения.
96 (16)		Легкая атлетика(11 часов)	Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.
97 (17)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег на 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу, передача эстафетной палочки.
98 (18)		Легкая атлетика(11 часов)	Прыжок в длину с места, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.
99 (19)		Легкая атлетика(11 часов)	Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Овладение техникой длительного бега.
100 (20)		Легкая атлетика(11 часов)	Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении, развитие скоростно-силовых качеств.
101 (21)		Легкая атлетика(11 часов)	Бег 1000м. (д), 1000м. (м), развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.
102 (22)		Легкая атлетика(11 часов)	Итоговый урок. Легкоатлетические игры.

