

Ростовская область, Красносулинский район, х. Михайловка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Михайловская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Михайловской СОШ

Приказ от 31.08.2022 г. № 83

Олейников Т.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

основного общего образования – 6, 7, 8, 9 класс

количество часов – 68, 67, 67, 67

учитель Владимиров Алексей Николаевич

Программа разработана на основе авторской программы А.П. Матвеева
«Физическая культура» и обеспечена учебниками для 6,7,8,9 класса
«Просвещение», 2019 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

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

Личностные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:

- 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;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий, с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной)

и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зави-

симости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения учебного курса

1 раздел: «Знания о физической культуре»

ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик 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, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2 раздел: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

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

ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, комплексных упражнений.

3 раздел: «Физическое совершенствование»

ученик 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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре»
2. «Способы двигательной деятельности»
3. «Физическое совершенствование»

1 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе (в разделе представлены основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития видов спорта и его роль в современном обществе), о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. В данном разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

2 Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Это раздел соотносится с разделом «знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. Раздел включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учётом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, о соблюдении требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря, одежды для занятий по видам спорта. Также раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах её организации, исполнения и контроля.

3 Раздел «Физическое совершенствование» - наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная

деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по видам спорта.

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учётом индивидуальных способностей учащихся. Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

«Общеразвивающие упражнения»

- упражнения общеразвивающей направленности, общефизическая подготовка.

«Гимнастика с основами акробатики»

- организующие команды и приёмы;
- акробатические упражнения и комбинации;
- ритмическая гимнастика ;
- опорные прыжки;
- упражнения и комбинации на скамейке (девочки);
- упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
- упражнения на гимнастических брусьях;
- висы и упоры;
- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

«Лёгкая атлетика»

- беговые и прыжковые упражнения;
- бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;
- прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
- метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;
- развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

«Спортивные игры»

- **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. При проведении уроков используются дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

Календарно - тематическое планирование 6 класс- 68 часов.

| № п/ п | Тема урока | кол- во ч-в | Дата | | Основные виды учебной деятельности | Домашнее задание |
|---|--|-------------------|---------------------|------|--|--------------------------------|
| | | | по програм ме | факт | | |
| 1 Раздел «Знания о физической культуре»(в процессе уроков) | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Возрождение олимпийских игр. | 1 | 06.09. | | Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. | Техника безопасности. стр.6-8. |
| 2 | Олимпийская хартия мирового олимпийского движения. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. | 1 | 07.09. | | Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. | стр. 8-10 |
| 3 | Зарождение олимпийского движения в России. | 1 | 13.09. | | Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п. | стр. 11-13. |
| 4 | Первые олимпийские чемпионы. | 1 | 14.09. | | Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. | стр. 14-15. |

| Физическая культура (основные понятия) | | | | | | |
|---|--|---|--------|--|--|------------------------------|
| 5 | Физическая подготовка. | 1 | 20.09. | | Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. | стр. 17. |
| 6 | Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. | 1 | 21.09. | | | вопросы и задания на стр.23 |
| 7 | Основные правила развития физических качеств. | 1 | 27.09. | | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. | вопросы и задания на стр.33. |
| 8 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | 28.09. | | Выделять основные части занятий физической подготовкой и планировать их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей. | стр.34-35. |
| 9 | Физическая культура человека. Закаливание. | 1 | 04.10. | | Определять положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой. Соблюдать правила закаливания и технику безопасности при проведении закаливающих процедур. | стр.36-39. |

2 Раздел «Способы самостоятельной деятельности»

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|--|------------|
| 10 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 05.10. | | Выполнять правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного оборудования. Выполнять правила безопасности при выборе одежды и обуви, их подготовке к занятиям и хранении. Выполнять гигиенические правила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физической подготовкой. | стр.40-42. |
| 11 | Оценка эффективности занятий физической подготовкой. | 1 | 11.10. | | Формулировать задачи занятий физической подготовкой и подбирать для их решения учебное содержание. Составлять планы занятий физической подготовкой, обеспечивать индивидуальную динамику повышения физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения. | стр.43-45. |
| 12 | Оценка физической подготовленности. | 1 | 12.10. | | Проводить тестирование основных физических качеств и выявлять уровень их развития на основе сравнительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) | стр. 46-50 |

3 Раздел «Физическое совершенствование»

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|--|---|
| 13 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Виды двигательной деятельности. | 1 | 18.10. | | Выполнять упражнения с гантелями на развитие основных мышечных групп. Составлять комплексы упражнений для развития основных мышечных групп и подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. | Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. стр. 92-93 |
|----|--|---|--------|--|--|---|

| | | | | | | |
|---|--|---|--------|--|--|--|
| 14 | Упражнения для профилактики нарушений зрения. | 1 | 19.10. | | Выполнять упражнения для снятия напряжения и укрепления глазных мышц. Составлять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения и подбирать соответствующую дозировку нагрузки. Проводить самостоятельные занятия по профилактике нарушений зрения. | стр. 96-98 Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения. |
| 15 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | 25.10. | | Подбирать упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. Выполнять упражнения на | Выполнять комплекс упражнений стр. 98-99 |
| 16 | Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов | 1 | 26.10. | | определённые мышечные группы с учётом индивидуальных показателей осанки. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, подбирать соответствующую дозировку физической нагрузки. | Выполнять комплекс упражнений стр. 100-102 |
| Гимнастика с основами акробатики | | | | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | 08.11. | | Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. | Выполнять комплекс упражнений стр. 101-105 |
| 18 | Опорный прыжок через гимнастического козла, согнув ноги. | 1 | 09.11. | | Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления. | стр. 106-107 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|--|--------------|
| 19 | Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь. | 1 | 15.11. | | Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. | стр. 107-108 |
| 20 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) | 1 | 16.11. | | Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. | стр. 108-109 |
| 21 | Упражнения и комбинации на невысокой гимнастической перекладине (мальчики) | 1 | 22.11. | | Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | стр. 112-114 |
| 22 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) | 1 | 23.11. | | Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники | стр. 114-115 |
| 23 | Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) | 1 | 29.11. | | Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить | стр. 117-120 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|--|---|
| | | | | | ошибки и способы их исправления. | |
| 24 | Ритмическая гимнастика | 1 | 30.11. | | Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение. | стр. 121-122 |
| 25 | Лазанье по канату. | 1 | 06.12. | | Описывать технику лазания по канату. Описывать технику лазания по гимнастической стенке. | Комплекс упражнений на силу рук, стр. 126-127 |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 07.12. | | | стр. 127-128 |
| | | | | | | |
| 27 | Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. | 1 | 13.12. | | Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления | стр. 128-129 |
| 28 | Спринтерский бег | 1 | 14.12. | | Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую | стр. 129-131 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|---|--------|--|--|--|
| | | | | | дистанцию на максимальный результат | |
| 29 | Гладкий равномерный бег | 1 | 20.12. | | Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | стр. 131-132 |
| 30 | Прыжковые упражнения. | 1 | 21.12. | | Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту. |
| 31 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 10.01. | | | стр. 138-139 |
| 32 | Метание малого мяча | 1 | 11.01. | | Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) | стр. 140-141 |
| Спортивные игры. | | | | | | |
| Баскетбол. | | | | | | |
| 33 | Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. | 1 | 17.01. | | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в | стр.155-158 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|--|---|
| 34 | Баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. | 1 | 18.01. | | баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. | стр.158 |
| 35 | Баскетбол. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. | 1 | 24.01. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. стр. 159. |
| 36 | Баскетбол. Техника остановки двумя шагами. | 1 | 25.01. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами стр. 160. |
| 37 | Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 | 31.01. | | | Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. |
| 38 | Баскетбол. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 | 01.02 | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения |

| Волейбол | | | | | | |
|----------|---|---|--------|--|---|--|
| 39 | Волейбол. Основные правила игры в волейбол. | 1 | 07.02. | | Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. | стр. 172-175 |
| 40 | Волейбол. Техника подачи мяча. | 1 | 08.02. | | | стр. 175-176 |
| 41 | Волейбол. Техника нижней боковой подачи. | 1 | 14.02. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. |
| 42 | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. | 1 | 15.02. | | | стр. 180 |
| 43 | Волейбол. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. | 1 | 21.02. | | | стр. 181-182 |
| 44 | Волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол | 1 | 22.02. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. |
| Футбол | | | | | | |
| 45 | Футбол. Основные правила игры в футбол. | 1 | 28.02. | | Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в | стр. 182-184 |

| | | | | | | |
|--|--|---|-----------------|--|---|--|
| 46 | Футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» , между стоек). | 1 | 01.03. | | футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности | стр. 184-187 |
| 47 | Футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» , между стоек). | 1 | 07.03. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. |
| 48 | Футбол. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 | 14.03. | | | стр. 187-188 |
| 49 | Футбол. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. | 1 | 15.03. | | | стр. 188-189 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу |
| 50 51 | Футбол. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. | 2 | 28.03 29.03. | | | |
| Прикладно ориентированная физкультурная деятельность | | | | | | |
| 52 | Прикладно ориентированная | 1 | 04.04. | | Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими | стр.123 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|---|---|
| | физическая подготовка. | | | | упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. | |
| 53 | Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. | 1 | 05.04. | | Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности. | Комплекс: прикладные физические упражнения. |
| 54 | Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. | 1 | 11.04. | | Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. | Комплекс упражнений для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.стр.125 |
| 55 | Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). | 1 | 12.04. | | Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. | стр.126 |
| 56 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма | 1 | 18.04. | | Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма |
| 57 | Техника лазанья спиной к гимнастической | 1 | 19.04. | | Включать прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного | стр.127 |

| | | | | | | |
|----------|---|---|------------------|--|------------------|---------------------|
| | стенке | | | | отдыха и досуга. | |
| 58 | Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. | 1 | 25.04. | | | стр.128 |
| 59 | Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение | 1 | 26.04. | | | упражнения стр.130. |
| 60 61 | Виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий. | 2 | 02.05. 03.05. | | | стр.132 |
| 62 | Техника преодоления препятствий способом «наступление». | 1 | 10.05. | | | стр.134 |
| 63 64 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление». | 2 | 16.05. 17.05. | | | стр.135 |
| 65 | Полосы препятствий естественного и искусственного характера. | 1 | 23.05. | | | стр. 136-138 |

| Общефизическая подготовка | | | | | | |
|---------------------------|--|---|--------|--|---|--|
| 66 | Тестовые испытания комплекса ГТО. | 1 | 24.05. | | Соревнования ГТО. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). Выполнять комплекс упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости | стр.190. |
| 67 | Тестовые испытания комплекса ГТО. | 1 | 30.05. | | | Комплекс упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости |
| 68 | Обобщение тем года. Теоретический итоговый тест. | 1 | 31.05. | | Теоретический итоговый тест. Демонстрировать теоретические знания в области физической культуры. | |

Календарно - тематическое планирование 7 класс- 67 часов.

| № п/ п | Тема урока | кол- во ч-в | Дата | | Основные виды учебной деятельности | Домашнее задание |
|--|--|-------------------|---------------------|------|--|-----------------------------|
| | | | по програм ме | факт | | |
| 1 Раздел «Знания о физической культуре»(в процессе уроков) | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Олимпийское движение в России. | 1 | 05.09. | | Демонстрировать знания о развитии физической культуры и спорта в послереволюционной России. Характеризовать успехи отечественных спортсменов до распада СССР. Определять и обосновывать перспективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу | стр. 56 ответить на вопросы |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------|--|--|-----------|
| 2 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 | 07.09. | | Демонстрировать знания по истории становления и развития видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, в олимпийском движении и в России. Проявлять интерес к личности выдающихся спортсменов, называть их фамилии, интересоваться их биографиями и спортивными победами. Характеризовать особенности организации и проведения Олимпийских игр в Москве | стр.56-64 |
| 3 | Выдающиеся спортсмены СССР и России. | 1 | 12.09. | | | стр. 65 |
| 4 | Олимпийские игры в Москве и Сочи. | 1 | 14.09. | | | стр.66-68 |
| Физическая культура (основные понятия). | | | | | | |
| 5 | Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. | 1 | 19.09. | | Раскрывать понятие «двигательные действия». Характеризовать техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным действиям. Следовать правилам «от простого к сложному» и «от освоенного к неосвоенному». | стр.69-70 |
| 6 | Двигательное умение и двигательный навык | 1 | 21.09. | | Приводить примеры подводящих упражнений. Выявлять общность и различия двигательного умения и двигательного навыка, приводить примеры | стр.71 |
| 7 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 | 26.09. | | Характеризовать качества личности, приводить примеры их проявления в условиях учебной и соревновательной деятельности. | стр.71-73 |
| 2 Раздел «Способы самостоятельной деятельности» | | | | | | |
| 8 | Организация и проведение | 1 | 28.09. | | Организовывать и самостоятельно проводить досуг с использованием | стр.74-75 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|--|--|--------------------------------|
| | самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры. | | | | оздоровительной ходьбы и бега. | |
| 9 | Оценка техники движений. | 1 | 03.10. | | Определять уровень сформированности техники двигательных действий по своим внутренним ощущениям. Определять уровень сформированности техники двигательных действий способом сравнения. Раскрывать роль и значение внимания в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности проявления внимания при самостоятельном освоении двигательных действий. Раскрывать роль и значение памяти в процессе освоения новых двигательных действий. Учитывать особенности запоминания двигательных действий при самостоятельном их освоении. Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых двигательных действий. | стр.75-77 |
| 10 | Роль внимания и памяти в освоении и оценке техники двигательного действия. | 1 | 05.10. | | | стр.77-78 ответить на вопросы. |
| 11 | Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. | 1 | 10.10. | | Выявлять причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их устранять. Подбирать подготовительные и подводящие упражнения для качественного освоения техники новых | стр.78-79 |
| 12 | Правила подбора подводящих и | 1 | 12.10. | | | стр.80-82 ответить на вопросы. |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------|--|---|---|
| 16 | Виды двигательной деятельности. Упражнения для коррекции фигуры. | 1 | 26.10. | | Выполнять упражнения, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные занятия с учётом индивидуальных показателей физического развития Выполнять комплексы упражнений для профилактики нарушений зрения. Подбирать и выполнять упражнения с учётом индивидуальной формы осанки. | Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп. стр. 92-96 |
| 17 | Упражнения для профилактики нарушений зрения. | 1 | 07.11. | | | стр. 96-98 |
| 18 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | 09.11. | | | стр. 98-102 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. | | | | | | |
| 19 | Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики | 1 | 14.11. | | Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности. | Гимнастическая комбинация № 1. стр. 103-105 |
| 20 | Опорные прыжки | 1 | 16.11. | | | стр. 105-106 |
| 21 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. | 1 | 21.11. | | | стр.106 |
| 22 | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. | 1 | 23.11. | | | стр.107 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|---|--|
| 23 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне (девочки) | 1 | 28.11. | | Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники. | стр.108-109 |
| 24 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики) | 1 | 30.11. | | Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. | стр.114-116 |
| 25 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. | 1 | 05.12. | | | Упражнения для самостоятельного освоения входящих в гимнастическую комбинацию. |
| 26 | Ритмическая гимнастика. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. | 1 | 07.12. | | Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики. | стр. 121-122 |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|--------|--|---|--|
| | | | | | | |
| 27 | Упражнения с прикладной направленностью. | 1 | 12.12. | | Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности. Выполнять подводящие и подготовительные упражнения | стр. 123-124 |
| Лёгкая атлетика | | | | | | |
| 28 | Беговые упражнения. Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. | 1 | 14.12. | | Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат | стр. 128-131 |
| 29 | Беговые упражнения Гладкий равномерный бег | 1 | 19.12. | | Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | стр. 131-132 |
| 30 | Прыжковые упражнения. | 1 | 21.12. | | Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту. |
| 31 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | 09.01. | | Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) | стр. 138-139 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|---|--------|--|---|---|
| 32 | Метание малого мяча | 1 | 11.01. | | <p>Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)</p> | стр. 144-145 |
| Спортивные игры. | | | | | | |
| Баскетбол. (6 ч) | | | | | | |
| 33 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. | 1 | 16.01. | | <p>Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по</p> | стр.155-158 |
| 34 | Баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. | 1 | 18.01. | | | стр.158 |
| 35 | Баскетбол. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. | 1 | 23.01. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. стр. 159. |
| 36 | Баскетбол. Техника остановки двумя шагами. | 1 | 25.01. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами стр. 160. |
| 37 | Баскетбол. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу | 1 | 30.01. | | | Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу |

| | | | | | | |
|-----------------------|--|---|--------|--|--|--|
| | после ведения. | | | | прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. | после ведения. |
| 38 | Баскетбол. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. | 1 | 01.02. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения |
| Волейбол (6 ч) | | | | | | |
| 39 | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол. | 1 | 06.02. | | Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить | стр. 172-175 |
| 40 | Волейбол. Техника подачи мяча. | 1 | 08.02. | | | стр. 175-176 |
| 41 | Волейбол. Техника нижней боковой подачи. | 1 | 13.02. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. |
| 42 | Волейбол. Техника приёма и передачи мяча. | 1 | 15.02. | | | стр. 180 |

| | | | | | | |
|----------------------|---|---|--------|--|---|--|
| 43 | Волейбол. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. | 1 | 20.02. | | ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника. | стр. 181-182 |
| 44 | Волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол | 1 | 22.02. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. |
| Футбол (6 ч). | | | | | | |
| 45 | Футбол. Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Основные правила игры в футбол. | 1 | 27.02. | | Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | стр. 182-184 |
| 46 | Футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» , между стоек). | 1 | 01.03. | | Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и | стр. 184-187 |
| 47 | Футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» , между стоек). | 1 | 06.03. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. |
| 48 | Футбол. Техника передачи | 1 | 13.03. | | | стр. 187-188 |

| | | | | | | |
|---|--|---|------------------|--|---|--|
| | мяча в разных направлениях на большое расстояние. | | | | способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности | |
| 49 | Футбол. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. | 1 | 15.03. | | | стр. 188-189 Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу |
| 50 | Футбол. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу. | 1 | 27.03. | | | |
| Прикладно ориентированная физкультурная деятельность | | | | | | |
| 51/ 52 | Прикладно ориентированная физическая подготовка. | 2 | 29.03. 03.04. | | Раскрывать роль и значение занятий прикладными физическими упражнениями для жизнедеятельности, их связь с освоением избранной профессиональной деятельности. Описывать технику лазанья по канату в два приёма, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику лазанья по канату в два приёма в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Описывать технику лазанья спиной к гимнастической стенке и технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали; | стр.123 |
| 53 | Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. | 1 | 05.04. | | | Комплекс: прикладные физические упражнения. |
| 54 | Подготовительные | 1 | 10.04. | | | Комплекс упражнений для |

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|--|---|--|
| | упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. | | | | <p>демонстрировать их в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий. Демонстрировать способы преодоления препятствий во время бега по пересечённой местности.</p> <p>Демонстрировать технику преодоления препятствий способом «наступление» в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.</p> <p>Выполнять прикладные упражнения, варьировать способы их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявлять качества личности при преодолении возникающих трудностей, во время выполнения прикладных упражнений.</p> <p>Включать прикладно ориентированные упражнения в соревновательную деятельность при организации активного отдыха и досуга.</p> | развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату.стр.125 |
| 55 | Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). | 1 | 12.04. | | | стр.126 |
| 56 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма | 1 | 17.04. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма |
| 57 | Техника лазанья спиной к гимнастической стенке | 1 | 19.04. | | | стр.127 |
| 58 | Техника лазанья по гимнастической стенке по диагонали. | 1 | 24.04. | | | стр.128 |
| 59 | Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение | 1 | 26.04. | | | упражнения стр.130. |
| 60 | Виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий. | 1 | 03.05. | | | стр.132 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|---|------------------|--|--|--|
| 61 | Техника преодоления препятствий способом «наступление». | 1 | 10.05. | | | стр.134 |
| 62 | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление». | 1 | 15.05. | | | стр.135 |
| 63 | Полосы препятствий естественного и искусственного характера | 1 | 17.05. | | | стр. 136-138 |
| Общезначительная подготовка | | | | | | |
| 64/ 65 | Тестовые испытания комплекса ГТО. | 2 | 22.05. 24.05. | | Соревнования ГТО. Определять соответствие индивидуальных показателей физического развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития). Выполнять комплекс упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости | стр.190. |
| 66 | Тестовые испытания комплекса ГТО. | 1 | 29.05. | | | Комплекс упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости |
| 67 | Обобщение тем года. Теоретический итоговый тест. | 1 | 31.05 | | Теоретический итоговый тест. Демонстрировать теоретические знания в области физической культуры. | |

Календарно - тематическое планирование 8 класс- 67 часов.

| № п/ п | Тема урока | кол- во ч-в | Дата | | Основные виды учебной деятельности | Домашнее задание |
|--|--|-------------------|---------------------|------|--|------------------|
| | | | по програм ме | факт | | |
| 1 Раздел «Знания о физической культуре»(в процессе уроков) | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура в современном обществе. | 1 | 05.09. | | Определять цель, задачи и основное содержание физкультурно-оздоровительного направления. Выделять основные формы занятий оздоровительной физической культурой, определять их целевое назначение, место и время в режиме учебного дня и учебной недели. | стр. 6 |
| 2 | Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели. | 1 | 07.09. | | | стр.7-8 |
| 3 | Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка). | 1 | 12.09. | | Выделять виды физической подготовки. | стр.9-10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|--------|--|---|-------------------------------|
| 4 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 | 14.09. | | Определять гармоничное физическое развитие через представления о красоте телосложения. Раскрывать изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Определять гармоничность собственного телосложения | стр.10-12 |
| 5 | Спортивная подготовка. | 1 | 19.09. | | Раскрывать понятие «спортивная подготовка», её цель и содержание. Объяснять целесообразность различных видов физической подготовки. | стр.14-15 ответить на вопросы |
| 6 | Адаптивная и лечебная физическая культура. | 1 | 21.09. | | Объяснять роль и значение адаптивной и лечебной физической культуры. | стр.15-16 ответить на вопросы |
| 7 | Коррекция осанки и телосложения. | 1 | 26.09. | | Характеризовать признаки правильной осанки, определять виды её нарушения. Объяснять зависимость между формой осанки и здоровьем человека. Выявлять возможные причины её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Измерять части тела и определять индивидуальные особенности телосложения. | стр.17-18 |
| 8 | Правила поведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | 1 | 28.09. | | Выполнять требования безопасности, готовить место занятий, спортивный инвентарь, одежду и обувь. | стр.19-20 |

| | | | | | | |
|---|--|---|--------|--|---|---|
| 9 | Восстановительный массаж | 1 | 03.10. | | Характеризовать положительное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем организма (дыхание, кровообращение, обменные процессы и др.). Демонстрировать технику выполнения основных приёмов массажа. | стр.21-24 |
| 2 Раздел «Способы самостоятельной деятельности» | | | | | | |
| Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | | | | | | |
| 10 | Составление плана занятий спортивной подготовкой. | 1 | 05.10. | | Определять цель и назначение спортивной подготовки. Характеризовать целесообразность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы. Составлять планы-конспекты занятий в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств. Определять влияние тренировочных занятий на организм. | стр. 25 |
| 11 | Формы планирования занятий в системе спортивной подготовки. | 1 | 10.10. | | | стр. 26-31 |
| 12 | Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки. | 1 | 12.10. | | | выполнить задание на стр.31. |
| 13 | Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. | 1 | 17.10. | | | стр.32-36 выполнить задание на стр. 36 |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------|--|--|-----------|
| | | | | | тренировочном цикле. Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения. Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой | |
| 3 Раздел «Физическое совершенствование» | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| 14 | Виды двигательной деятельности. Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. | 1 | 19.10. | | Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения. Выполнять упражнения для профилактики неврозов. | стр.74-75 |
| 15 | Упражнения на коррекцию массы тела. | 1 | 24.10. | | | стр.75-77 |
| 16 | Гимнастика для глаз | 1 | 26.10. | | | стр.77-78 |
| 17 | Упражнения для профилактики неврозов. | 1 | 07.11. | | | стр.78-79 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| «Гимнастика с основами акробатики» | | | | | | |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности | 1 | 09.11. | | Руководствоваться правилами составления индивидуальных | стр.80-81 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|--|--|
| | на уроках гимнастики с основами акробатики. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. | | | | <p>акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма.</p> | |
| 19 | Упражнения для составления акробатических комбинаций. | 1 | 14.11. | | | стр.82-83 |
| 20 | Стойка на голове и руках | 1 | 16.11. | | | стр. 84-85 |
| 21 | Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь. | 1 | 21.11. | | | стр. 86 |
| 22 | Упражнения для составления акробатических комбинаций на бревне. | 1 | 23.11. | | | стр. 87-88 |
| 23 | Совершенствование техники акробатических упражнений на бревне. | 1 | 28.11. | | | стр. 88-90 |
| 24 | Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 30.11. | | | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения акробатических комбинаций. |

| Лёгкая атлетика | | | | | | |
|-----------------|---|---|--------|--|---|--------------|
| 25 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | 05.12. | | <p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.</p> | стр. 102-104 |
| 26 | Беговые упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. | 1 | 07.12. | | <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> | стр. 104 |
| 27 | Беговые упражнения. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 1 | 12.12. | | <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> | стр. 104-106 |
| 28 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | 14.12. | | <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> | стр. 106-108 |
| 29 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 19.12. | | <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега</p> | стр. 109-110 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--------|--|---|--|
| 30 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги». | 1 | 21.12. | | способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений. | Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках. |
| 31 | Метание малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | 1 | 09.01. | | Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность | стр.110-111 |
| 32 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | 1 | 11.01. | | | стр.111-112 |
| 33 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | 1 | 16.01. | | | Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность. |

Спортивные игры

Баскетбол (10 ч)

| | | | | | | |
|----|---|---|--------|--|--|-------------|
| 34 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Баскетбол. Игра по правилам. | 1 | 18.01. | | <p>Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности.</p> <p>Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических</p> | стр.125 |
| 35 | Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. | 1 | 23.01. | | | стр.125-126 |
| 36 | Баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте | 1 | 25.01. | | | стр.126 |
| 37 | Баскетбол. Техника бега с изменением направления. | 1 | 30.01. | | | стр.127 |
| 38 | Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой. | 1 | 01.02. | | | стр.127-128 |
| 39 | Баскетбол. Техника передачи мяча при встречном движении. | 1 | 06.02. | | | стр.128-129 |
| 40 | Баскетбол. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. | 1 | 08.02. | | | стр.133 |
| 41 | Баскетбол. Технические действия. | 1 | 13.02. | | | стр.134-136 |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|--------|--|--|--|
| 42 | Баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. | 1 | 15.02. | | качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять | Упражнения для разучивания и совершенствования стр.132 |
| 43 | Баскетбол. Игра в баскетбол по правилам. | 1 | 20.02. | | дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. | Упражнения для совершенствования стр.133 |
| Волейбол (10 ч) | | | | | | |
| 44 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Волейбол. Игра по правилам. | 1 | 22.02. | | Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. | стр. 136 |
| 45 | Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. | 1 | 27.02. | | Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. |
| 46 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. | 1 | 01.03. | | Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать | стр. 136-137 |
| 47 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. | 1 | 06.03. | | упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать | стр. 137 |
| 48 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. | 1 | 13.03. | | выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять | стр. 138 |
| 49 | Волейбол. Техника передачи мяча в | 1 | 15.03. | | дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей | стр. 138 |

| | | | | | | |
|--------------------|---|---|--------|--|--|--|
| | прыжке. | | | | команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. | |
| 50 | Волейбол. Нападающий удар. Блокирование. Групповое блокирование. | 1 | 27.03. | | | стр. 142-146 |
| 51 | Волейбол. Техничко-тактические действия в защите. | 1 | 29.03. | | | стр. 146-147 |
| 52 | Волейбол. Игра в баскетбол по правилам | 1 | 03.04. | | | Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. |
| 53 | Волейбол. Игра в баскетбол по правилам | 1 | 05.04. | | | Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. |
| Футбол(8 ч) | | | | | | |
| 54 | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Футбол. Технические действия. | 1 | 10.04. | | Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с | стр. 147-148 |
| 55 | Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. | 1 | 12.04. | | | стр. 148 |
| 56 | Футбол. Техника удара по мячу серединой подъёма | 1 | 17.04. | | | стр. 149 |

| | | | | | | |
|---|--|---|-----------------------|--|---|--|
| | стопы. | | | | игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. | |
| 57 | Футбол. Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. | 1 | 19.04. | | | стр. 150-151 |
| 58 | Футбол. Остановка мяча | 1 | 24.04. | | Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. | стр. 152-153 |
| 59 | Футбол. Отбор мяча подкатом. | 1 | 26.04. | | | стр. 155 Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. |
| 60/ 61 | Футбол. Игра в футбол по правилам. . | 2 | 03.05. 10.05. . | | | стр. 156 подготовить ответы на вопросы -.№1, №2, №3. |
| | | | | | | стр. 156 подготовить ответы на вопросы - .№4, №5, №10, №11. |
| Прикладно ориентированная физкультурная деятельность | | | | | | |
| 62 | Прикладно ориентированная физическая подготовка. | 1 | 15.05. | | Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, | стр. 157 комплекс упражнений для развития физических качеств. |

| | | | | | | |
|-----------|---|---|-----------------|--|--|---|
| 63 | Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) | 1 | 17.05. | | проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. | стр. 158 комплекс упражнений для развития физических качеств. |
| 64/ 65 | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. | 2 | 22.05. 24.05 | | Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. | стр. 158 комплекс ГТО |
| 66 | Обобщение тем года. Теоретический итоговый тест. | 1 | 29.05. | | Демонстрировать теоретические знания в области физической культуры. | стр. 160 комплекс ГТО |
| 67 | Общefизическая подготовка. Контрольные тесты ГТО. | 1 | 31.05. | | Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических качеств. | |

Календарно - тематическое планирование 9 класс- 66 часов.

| № п/п | Тема урока | кол- во ч- в | Дата | | Основные виды учебной деятельности | Домашнее задание |
|--|--|--------------------|----------------------|------|---|---------------------------------|
| | | | по програм- ме | факт | | |
| 1 Раздел «Знания о физической культуре»(в процессе уроков) | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Туристские походы как форма активного отдыха. | 1 | 01.09. | | Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств. Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту. Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов Раскрывать понятие «здоровый образ жизни». Раскрывать понятие «рациональное питание». Характеризовать режим питания. Доказывать негативное влияние вредных привычек на здоровье человека. Раскрывать значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек. | стр. 38-44 |
| 2 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | 06.09. | | | стр.44-46 |
| 3 | Рациональное питание. | 1 | 08.09. | | | стр. 46 |
| 4 | Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. | 1 | 13.09. | | | стр. 47-50 ответить на вопросы. |
| 5 | Правила проведения банных процедур. | 1 | 15.09. | | | стр. 50-54 |
| | | | | | Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закаливание организма. Проводить банные процедуры. Соблюдать правила их безопасного проведения. | |

| | | | | | | |
|--|---|---|--------|--|--|---------------------------------|
| 6 | Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. | 1 | 20.09. | | Характеризовать причины возможного появления травм во время занятий физической культурой. Называть основные признаки лёгких травм. Оказывать первую доврачебную помощь при травмах. | стр. 54-57 |
| 2 Раздел «Способы самостоятельной деятельности» | | | | | | |
| Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | | | | | |
| 7 | Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. | 1 | 22.09. | | Характеризовать умственный, физический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности. Определять работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности. Раскрывать специфические задачи, которые решаются в процессе занятий профессионально-прикладной физической подготовкой. | стр. 58-60 |
| 8 | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | 1 | 27.09. | | Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Подбирать их дозировку с учётом индивидуальной физической подготовленности и включать в самостоятельные занятия физическими упражнениями и прикладно ориентированной физической подготовкой. | стр. 61-68 упражнения по выбору |
| 9 | Измерение функциональных резервов организма. | 1 | 29.09. | | Раскрывать понятие «функциональные резервы организма». Измерять резервные возможности организма с помощью | стр. 68-69 |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------|--|--|-----------------------------|
| 10 | Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье. | 1 | 04.10. | | различных функциональных проб. Оценивать и характеризовать индивидуальные результаты. | стр. 69 -71 |
| 11 | Измерение функциональных резервов организма. | 1 | 06.10. | | | Вопросы и задания на стр.72 |
| 3 Раздел «Физическое совершенствование» | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| 12 | Виды двигательной деятельности. Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. | 1 | 11.10. | | Выполнять упражнения для релаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, дыхания. Подбирать дозировку с учетом индивидуального состояния и характера признаков утомления. Выполнять упражнения на коррекцию массы тела, подбирать их дозировку и включать в самостоятельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. Выполнять упражнения для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения. Выполнять упражнения для профилактики неврозов. | стр.74-75 |
| 13 | Упражнения на коррекцию массы тела. | 1 | 13.10. | | | стр.75-77 |
| 14 | Гимнастика для глаз | 1 | 18.10. | | | стр.77-78 |
| 15 | Упражнения для профилактики неврозов. | 1 | 20.10. | | Раскрывать понятие «индивидуальные особенности», определять факторы и причины их появления. Характеризовать зависимость режимов нагрузки от задач и содержания тренировочных занятий. Определять дозировку нагрузки в | стр.78-79 |

| | | | | | | |
|---|---|---|--------|--|--|------------|
| | | | | | зависимости от особенностей динамики ЧСС в тренировочном цикле. Определять дозировку нагрузки расчётным способом по количеству повторений, скорости выполнения и величины дополнительного отягощения. Руководствоваться стандартными показателями физической подготовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики | | | | | | |
| 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Акробатические комбинации. | 1 | 25.10. | | Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций, объяснять целесообразность выбора упражнений и последовательность их выполнения в целостной комбинации. Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения акробатических упражнений и уровня физической подготовленности. Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её | стр.80-81 |
| 17 | Упражнения для составления акробатических комбинаций. | 1 | 27.10. | | | стр.82-83 |
| 18 | Стойка на голове и руках | 1 | 08.11. | | | стр. 84-85 |
| 19 | Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь. | 1 | 10.11. | | | стр. 86 |
| 20 | Упражнения для составления акробатических комбинаций на бревне. | 1 | 15.11. | | | стр. 87-88 |
| 21. | Совершенствование техники акробатических упражнений на бревне. | 1 | 17.11. | | | стр. 88-90 |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|--------|--|--|--|
| 22 | Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 22.11. | | выполнения, находить ошибки и способы их устранения. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма. | Подводящие упражнения для самостоятельного освоения акробатических комбинаций. |
| Лёгкая атлетика | | | | | | |
| 23 | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | 24.11. | | Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать | стр. 102-104 |
| 24 | Беговые упражнения. Техника низкого старта с последующим ускорением. | 1 | 29.11. | | индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге. Совершенствовать элементы и фазы | стр. 104 |
| 25 | Беговые упражнения. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 1 | 01.12. | | техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. | стр. 104-106 |
| 26 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. | 1 | 06.12. | | Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствовать | стр. 106-108 |
| 27 | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 08.12. | | элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий | стр. 109-110 |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|---|------------------|--|---|---|
| 28 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги». | 1 | 13.12. | | спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений. | Упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках. |
| 29 | Метание малого мяча. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | 1 | 15.12. | | Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий. Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности. Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность | стр.110-111 |
| 30 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. | 1 | 20.12. | | | стр.111-112 |
| 31/ 32 | Правила проведения спортивных соревнований по легкой атлетике | 2 | 22.12. 10.01. | | | стр.112-116 |
| Спортивные игры (30 ч.) | | | | | | |
| Баскетбол (10 ч) | | | | | | |
| 33 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Игра по правилам. | 1 | 12.01. | | Применять технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику поворотов с мячом на месте, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать повороты с мячом на месте во время игровой деятельности. Выполнять упражнения для укрепления суставов и связок ног. | стр.125 |
| 34 | Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. | 1 | 17.01. | | | стр.125-126 |

| | | | | | | |
|------------------------|---|---|--------|--|--|--|
| 35 | Баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте | 1 | 19.01. | | Описывать технику бега с изменением направления, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать бег с изменением направления во время игровой деятельности. Использовать изученные упражнения во время игровой деятельности. Описывать технико-тактические действия, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технико-тактические действия в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности. Использовать упражнения для развития физических качеств баскетболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. | стр.126 |
| 36 | Баскетбол. Техника бега с изменением направления. | 1 | 24.01. | | | стр.127 |
| 37 | Баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой. | 1 | 26.01. | | | стр.127-128 |
| 38 | Баскетбол. Техника передачи мяча при встречном движении. | 1 | 31.01. | | | стр.128-129 |
| 39 | Баскетбол. Техника перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. | 1 | 02.02. | | | стр.133 |
| 40 | Баскетбол. Техничко-тактические действия. | 1 | 07.02. | | | стр.134-136 |
| 41 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 | 09.02. | | | Упражнения для разучивания и совершенствования стр.132 |
| 42 | Баскетбол. Игра по правилам. | 1 | 14.02. | | | Упражнения для совершенствования стр.133 |
| Волейбол (10 ч) | | | | | | |
| 43 | Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Игра по правилам. | 1 | 16.02. | | Описывать технику передачи мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Использовать технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча двумя руками снизу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. | стр. 136 |
| 44 | Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. | 1 | 21.02. | | | Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. |

| | | | | | | |
|--------------------|--|---|--------|--|---|--|
| 45 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. | 1 | 28.02. | | <p>Использовать приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Использовать упражнения для развития физических качеств волейболиста, планировать выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды.</p> <p>Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры.</p> | стр. 136-137 |
| 46 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. | 1 | 02.03. | | | стр. 137 |
| 47 | Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. | 1 | 07.03. | | | стр. 138 |
| 48 | Волейбол. Техника передачи мяча в прыжке. | 1 | 09.03. | | | стр. 138 |
| 49 | Волейбол. Нападающий удар. Блокирование. Групповое блокирование. | 1 | 14.03. | | | стр. 142-146 |
| 50 | Волейбол. Техничко-тактические действия в защите. | 1 | 16.03. | | | стр. 146-147 |
| 51 | Волейбол. Игра по правилам | 1 | 28.03. | | | |
| 52 | Волейбол. Игра по правилам | 1 | 30.03. | | | Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. |
| Футбол(9 ч) | | | | | | |
| 53 | Футбол. Инструктаж по ТБ на уроках футбола. Технические действия. | 1 | 04.04. | | <p>Применять технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Использовать упражнения</p> | стр. 147-148 |
| 54 | Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника | 1 | 06.04. | | | стр. 148 |

| | | | | | | |
|----------------------------------|--|---|-----------------|--|---|---|
| | удара по мячу внутренней стороной стопы. | | | | для развития физических качеств футболиста, планировать их выполнение на занятиях спортивной подготовкой. Проявлять дисциплинированность на площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и чётко соблюдать правила игры. | |
| 55 | Футбол. Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. | 1 | 11.04. | | | стр. 149 |
| 56 | Футбол. Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. | 1 | 13.04. | | | стр. 150-151 |
| 57 | Футбол. Остановка мяча | 1 | 18.04. | | | стр. 152-153 |
| 58 | Футбол. Отбор мяча подкатом. | 1 | 20.04. | | | стр. 155 |
| 59 | Футбол. Игра по правилам. | 1 | 25.04 | | | стр. 156 подготовить ответы на вопросы -.№1, №2, №3. |
| 60 | Футбол. Игра по правилам. | 1 | 27.04. | | | стр. 156 подготовить ответы на вопросы - .№4, №5, №10, №11. |
| 61 | Футбол. Игра по правилам | 1 | 02.05. | | | стр. 156 подготовить ответы на вопросы - №10, №11. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. |
| Общефизическая подготовка | | | | | | |
| 62 | Общефизическая подготовка. Контрольные тесты ГТО. | 1 | 04.05. | | Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодные приросты в развитии основных физических | стр. 157- 160 комплекс ГТО |
| 63/ 64 | Общефизическая подготовка. Контрольные тесты ГТО. | 2 | 11.05 16.05. | | | стр. 157- 160 комплекс ГТО |
| 65 | Обобщение тем года. Теоретический итоговый тест. | 1 | 18.05. | | | Комплекс упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, |

| | | | | | | |
|-----------|------------------|---|-----------------|--|--|--|
| | | | | | качеств. Совершенствовать технику выполнения нормативов ГТО. | координации, гибкости, ловкости |
| 66/ 67 | Спортивные игры. | 2 | 23.05 25.05. | | Демонстрировать теоретические знания в области физической культуры. | Комплекс упражнений для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости |

Согласно годовому календарному графику и расписанию МБОУ Михайловская СОШ на 2022-2023 учебный год на реализацию программы в полном объеме отводиться в 6 классе- 68 часов, 7 классе- 67 часов, 8 классе- 67 часов, 9 классе- 67 часов.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета

МБОУ Михайловской СОШ

от 30.08.2022 года №1

Руководитель МС  Писаренко С.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Писаренко С.Н. 

30.08. 2022 года

