

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ФИЛОФЕЯ,
МИТРОПОЛИТА ТОБОЛЬСКОГО"

РАССМОТРЕНА

на школьном МО учителей 5-11 классов,
рук. метод. объединения Решетников А.С.
(протокол от 07.05.2020 г. № 5)

УТВЕРЖДЕНА

приказом
НОЧУ
Филофеевская гимназия №
13 мая 2020 г. №106

СОГЛАСОВАНА

зам. директора по УВР Решетников А.С.
07.05.2020 г.

ПРИНЯТА

педагогическим советом НОЧУ Филофеевская гимназия
(протокол от 13.05.2020 г. № 6)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре 5-9 класса
на 2020-2021 учебный год

Основное общее образование

Класс: 5-9

Уровень: базовый

Учитель: Мезенцева Оксана Вячеславовна

Разработана на основе:

1. Учебника физическая культура 5,6,7 классы, под редакцией М..Я.Виленского-10-е издание-М.;Просвещение,2020.- 255с:ISBN978-5-09-074355-6;
2. Учебника физическая культура 8-9 классы, под редакцией В.И.Ляха-8-е издание-М.;Просвещение,2019.- 271с :ISBN978-5-09-071621-5;
- 3..Примерной авторской программы: М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы, В.И.Лях-9-е изд - М:Просвещение,2021-104 с- ISBN 978-5-5-09-079226-4;
- 4.ООП ООО НОЧУ Филофеевская гимназия.

г. Новый Уренгой

2020 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками ходьбы, бега, прыжков и др. различными способами и в разных внешних условиях;
- владение навыками выполнения физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений.

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

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности;
- понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и дивергентного поведения.

В области нравственной культуры:

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

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

- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

- восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности;

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

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

В области эстетической культуры:

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре;
- способность формулировать цели и задачи занятий;
- способность осуществлять судейство, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики;
- способность составлять планы занятий физической культурой с разной педагогической направленностью, регулировать величину нагрузки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

-соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).
- Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических качеств;
- разработать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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 качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовки;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечить их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнение общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящим способом ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол ,футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

2.Содержание учебного предмета,курса.

5 класс (70 часов)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.

Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, подвижных перемен. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6 класс (70 часов)

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Легкая атлетика.

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

Спортивные игры.

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

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

Лыжная подготовка

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

7 класс (70 класс)

Знания о физической культуре

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

Олимпийских

играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на

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

Спортивные игры.

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

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

Лыжная подготовка

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

8 класс (70 часов)

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

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

Легкая атлетика.

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

Спортивные игры.

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

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

Лыжная подготовка

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

Знания о физической культуре

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с

опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

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

Спортивные игры.

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

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

Лыжная подготовка

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов	Основные виды деятельности Учащихся	Формы контроля
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической	Тестирование Проверочная работа

			культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Способы физкультурной деятельности Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников	
2	Легкая атлетика	9	Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверхвперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива.
3	Народная игра(Лапта).	7	Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов». Ознакомление техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха».	Тестирование технической подготовки Сдача норматива
4	Спортивные игры(Баскетбол)	7	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля,	Тестирование технической подготовки Сдача норматива

			передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок	
5	Гимнастика	13	Гимнастика с основами акробатики Организуящие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат.. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки). Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.	Тестирование технической подготовки Сдача норматива
6	Лыжная подготовка.	14	попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км	Тестирование технической подготовки Сдача норматива
	Спортивные игры (Волейбол)	11	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол	Тестирование технической подготовки Сдача норматива
	Спортивные игры(Футбол)	5	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча,	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

			остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	
--	--	--	--	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 6 КЛАСС 2020-2021гг.

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов	Основные виды деятельности Учащихся	Формы контроля
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Способы физкультурной деятельности Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки,	Тестирование Проверочная работа

			показатели осанки).	
2	Легкая атлетика	17	Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
3	Народные игры	7	Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов». Совершенствование техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха».	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
4	Спортивные игры(Баскетбол)	7	специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
5	Гимнастика	13	Организуящие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

			одной, двумя и тремя колоннами Акробатические упражнения: из положения лежа на спине мост, стойка на лопатках, полу шпагат; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках кувырок в полушпагат; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя. Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом из стойки врозь правой (левой) на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок прогнувшись из полуприседа, Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки). Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.	
6	Лыжная подготовка.	14	На освоение техники лыжных ходов: попеременный двужажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 2км; игры: « остановка рывком», «с горки на горку». Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
7	Спортивные игры (Волейбол)	7	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча. Игра пионербол с элементами волейбола.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
8	Спортивные игры(Футбол)	5	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 7 КЛАСС 2020-2021гг.

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов	Основные виды деятельности Учащихся	Формы контроля
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Знания о физической культуре – в процессе урока Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Олимпийское движение в дореволюционной России Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий. Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, выделение	Тестирование Проверочная работа

			основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Организация досуга средствами физической культуры. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	
2	Легкая атлетика	16	Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов. Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания. Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
3	Народные игры(Лапта).	6	Совершенствование техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов».Закрепление технические действия в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха».	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
4	Спортивные игры(Баскетбол)	6	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

			двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.	
5	Гимнастика	12	Организирующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; 2 кувырка слитно; «мост» из положения стоя; кувырок назад в полу шпагат; Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, вправо и влево с изменением положения рук, соскок прогнувшись. Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижения в висе; махом назад соскок. (девочки) Смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
6	Лыжная подготовка.	12	На освоение техники лыжных ходов: попеременный двущажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км; передвижение с чередованием ходов, Групповая Фронтальная 17 переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку». Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
7	Спортивные игры (Волейбол)	6	Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, верхняя прямая подача мяча с близкого расстояния. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

			волейбол по упрощенным правилам	
8	Спортивная игра(Футбол)	5	Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановокОсвоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цельКомбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
	Спортивные и народные игры	7	Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лаптуСовершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 8 КЛАСС 2020-2021гг.

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов	Основные виды деятельности Учащихся	Формы контроля
1	Основы знаний о физической культуре		Цели и задачи современного олимпийского движения. История Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г и 2014 г в Сочи. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы,	Тестирование Проверочная работа

			быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.	
2	Легкая атлетика	-19	Бег: низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов; специально беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние, Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой. Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
3	Гимнастика	17	Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мост из положения стоя с помощью.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

			Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; стойка на голове и руках (мальчики). Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, наклоны вперед и назад, право и влево с изменением положения рук; стойка на коленях с опорой на руки; полу шпагат; танцевальные шаги соскок вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно. Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине: Вис согнувшись и прогнувшись. Из виса вис углом. Подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора и виса махом назад соскок. Подтягивание в висе (мальчики). Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки). Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная	
4	Лыжная подготовка.	16	На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 9 КЛАСС 2020-2021гг.

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов	Основные виды деятельности Учащихся	Формы контроля
1	Основы знаний о		Цели и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и	Тестирование Проверочная

	физической культуре		олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. Физическое развитие человека. Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.	работа
2	Гимнастика	14	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением и обратное перестроение. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом; передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

			упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и кувырок назад в полушпагат (девочки). Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки: вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие, наклоны с изменением положения рук; полушпагат; танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону. Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине: вис согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе; подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора перемах правой в упор врозь и перемахом левой соскок с поворотом направо; вис на согнутых ногах; вис согнувшись. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Мальчики: подтягивание в висе; размахивания в висе; из вися махом назад соскок. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, гимнастика.	
3	Лыжная подготовка.	19	На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3км, 5км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры и эстафеты на лыжах. Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива
4	Спортивные игры (Волейбол)	18	Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача верхняя прямая подача мяча. нападающий удар, блокирование одиночное. Игра пионербол с элементами волейбола. Игра волейбол.	Тестирование технической подготовки. Сдача норматива

**Приложение № 1 Перечень обязательных практических, контрольных
и других видов работ 5-9 класс**

5 класс

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

- 1.Плановых входных проверочных работ(сдача нормативов)- 1.
- 2.Плановых промежуточных проверочных работ(практическая и теоретическая работа)-1

Тестирование по темам «Основы знаний о физической культуре»

- 3.Плановых итоговых проверочных работ- 1.(15.04-15.05)

6класс

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

- 1.Плановых входных проверочных работ(сдача нормативов)- 1.
- 2.Плановых промежуточных проверочных работ(практическая и теоретическая работа)-1

Тестирование по темам «Основы знаний о физической культуре»

- 3.Плановых итоговых проверочных работ- 1.(15.04-15.05)

7класс

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

- 1.Плановых входных проверочных работ(сдача нормативов)- 1.
- 2.Плановых промежуточных проверочных работ(практическая и теоретическая работа)-1

Тестирование по темам «Основы знаний о физической культуре»

- 3.Плановых итоговых проверочных работ- 1.(15.04-15.05)

8класс

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

- 1.Плановых входных проверочных работ(сдача нормативов)- 1.
- 2.Плановых промежуточных проверочных работ(практическая и теоретическая работа)-1

Тестирование по темам «Основы знаний о физической культуре»

- 3.Плановых итоговых проверочных работ- 1.(15.04-15.05)

9класс

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

- 1.Плановых входных проверочных работ(сдача нормативов)- 1.
- 2.Плановых промежуточных проверочных работ(практическая и теоретическая работа)-1

Тестирование по темам «Основы знаний о физической культуре»

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

5 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

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

6 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, сек	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3

5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

7 класс.

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

	положения лежа						
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

Учебные нормативы по усвоению навыков,умений, развитию двигательных качеств

8 класс

№ п\п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2020-2021год 5 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
I четверть			
Легкая атлетика (9 часов)			
1	Ознакомление с историей легкой атлетики. Обучение высокому старту (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1	02.09.2020

2.	Совершенствование высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	07.09.2020
3.	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м), финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	09.09.2020
4.	Ознакомление с специальными беговыми упражнениями. Бег на результат (60м). Цель и задачи современного олимпийского движения.	1	14.09.2020
5.	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м.	1	16.09.2020
6.	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1	21.09.2020
7.	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	1	23.09.2020
8.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	1	28.09.2020
9.	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м. ОРУ	1	30.09.2020
Народная игра Лапта (7 часов)			
10.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов»	1	05.10.2020
11.	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра.	1	07.10.2020
12.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».	1	12.10.2020
13.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча,	1	14.10.2020

	передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».		
14.	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1	19.10.2020
15.	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1	21.10.2020
II четверть			
16.	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Познай себя Росто-весовые показатели	1	11.11.2020.
Спортивная игра (Баскетбол 7 часов)			
17.	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ	1	12.11.2020
18.	Освоение поворотов без мяча и с мячом. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	18.12.2020
19.	Выполнение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)	1	19.12.2020
20.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой	1	25.11.2020
21.	Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	26.11.2020
22.	Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	02.12.2020
23.	Совершенствование навыков игры по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.	1	03.12.2020
Гимнастика(13 часов)			
24.	Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	1	09.12.2020
25	Перестроение из колонны по два и по	1	10.12.2020

	четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.		
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног.	1	16.12.2020
27.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями.	1	17.12.2020
28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	1	23.12.2020
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	1	24.12.2020
Шчетверть			
30.	Совершенствование техники кувырка вперёд и назад; стойка на лопатках. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	1	13.01.2021
31.	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	14..01.2021
32.	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	20.01.2021
33.	Выполнение опорных прыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	1	21.01.2021
34.	Выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	1	27.01.2021
35.	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Упр. на равновесие	1	28.01.2021

36.	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой..	1	03.02.2021
Лыжная подготовка(14 часов)			
37.	Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	1	04.02.2021
38.	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Техника торможения плугом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км Спуски в основной стойке. Подъем скользящим шагом.	1	10.02.2021
39-40	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 600м.	2	11.02.2021 17.02.2021
41.	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	18.02.2021
42.	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	1	24.02.2021
43.	Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.	1	25.02.2021
44.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	03.03.2021
45.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажногоходов.Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	04.03.2021
46.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1	10.03.2021
47.	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение «плугом». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	11.03.2021
48-49	Освоение поворотов переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	2	17.03.2021 18.03.2021
IV четверть			
50	Прохождение дистанции 3 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	1	31.03.2021
Спортивные игры (Волейбол 10 часов)			
51.- 52	Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по	1	01.04.2021

	ТБСовершенствованиеходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)		
53-54	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	07.04.2021
55	Проверочная работа	1	08.04.2021
56-57	Освоение техники передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой снизу. То же через сетку	1	14.04.2021
58	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	15.04.2021
59	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа	1	21.04.2021
60	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	22.04.2021
61	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	28.04.2021
Спортивные игры (Футбол 5 часов).			
62	Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	1	29.04.2021
63-64	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	1	12.05.2021
65-66	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1	13.05.2021

Лёгкая атлетика(4 часа)			
67	Совершенствование техники высокого старта (от10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б	1	19.05.2021
68	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до15м),бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы	1	20.05.2021
69	Совершенствование техники высокого старта (от 10- до 15м), бег с ускорением (от 30- до 40м),финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз.	1	26.05.2021
70	Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	1	27.05.2021

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2020-2021год
6 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
I четверть			
Легкая атлетика(10 часов)			
1	Обучение высокому старту высоком старту(от15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1	01.09.2020
2	Совершенствование высокого старта (от 15-до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета.Зарождение Олимпийских игр	1	03.09.2020
3	Совершенствование высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 40м),финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	08.09.2020
4	Ознакомление с специальными беговыми упражнениями Бег на результат(60м).специальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	1	10.09.2020
5	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м.	1	15.09.2020
6	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов.	1	17.09.2020
7	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов. Зачёт	1	22.09.2020
8-9	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	2	24.09.2020 29.09.2020

10	Бег на средние дистанции. Бег на 1500м на результат(нормы ГТО)	1	01.10.2020
Народные игры (Лапта 7 часов)			
11	Инструктаж по Т.Б. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов».	1	06.10.2020
12	Ознакомление с теоретическими сведениями. Выполнить комплекс ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра.	1	08.10.2020
13	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».	1	13.10.2020
14	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	1	15.10.2020
15	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.	1	20.10.2020
16	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	22.10.2020
Пчетверть			
17	Совершенствование навыков в двусторонней игре с заданиями. <i>Познай себя</i> Росто-весовые показатели.	1	10.11.2020
Спортивные игры (Баскетбол7).			
18	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	1	12.11.2020
19	Освоение поворотов без мяча и с мячом.. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	17.11.2020
20	Выполнение ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	1	19.11.2020
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1	24.11.2020

22	Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	26.11.2020
23-24	Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	01.12.2020
Гимнастика.(13 часов)			
25	Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	1	03.12.2020
26	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	08.12.2020
27	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	10.12.2020
28	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте ..ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног.	1	15.12.2020
29	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	1	17.12.2020
30	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	1	22.12.2020
31	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину , высота 100-110 см)	1	24.12.2020
III четверть			
32	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	12.01.2021
33	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	14.01.2021
34	Выполнение опорных прыжков, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	1	19.01.2021
35	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	1	21.01.2021
36	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	26.01.2021

	Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.		
37	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	28.01.2021
Лыжная подготовка(14 часов)			
38	Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	1	02.02.2021
39	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором.	1	04.02.2021
40	Торможение и поворот упором. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	09.02.2021
41	Выполнять повороты и рисунки на снегу. Прохождение дистанции от 1 км до 3,5 км. Спуски в основной стойке.	1	11.02.2021
42	Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игра: «Гонки с преследованием».	1	16.02.2021
43	Проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	1	18.20.2021
44	Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.Игра: «Гонки с преследованием».	1	25.02.2021
45-46	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Игра: «Остановка рывком»	2	02.03.2021 04.03.2021
47	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором . Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1	09.03.2021
48	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	11.03.2021
49	Прохождение дистанции 3,5 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	16.03.2021
50	Прохождение дистанции 3,5 км. Виды лыжного спорта.	1	18.03.2021
IV четверть			
51	Дистанция 3,5 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы.	1	30.03 2021
Спортивные игры (Волейбол7часов).			
52	Ознакомление с историей волейбола Основные правила игры в волейбол.	1	01.04.2021

	Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.		
53	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1	06.04.2021
54	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	08.04.2021
55	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игра в мини-волейбол.	1	13.04.2021
56	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	15.04.2021
57-58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	20.04.2021
Спортивные игры (Футбол 5 часов).			
59	Ознакомление с историей футбола.. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	1	22.04.2021
60	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.. Игра в мини-футбол.	1	27.04.2021
61	Проверочная работа	1	29.04.2021
62-63	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам .Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	11.05.2021
Лёгкая атлетика(7 часов)			
64-65	Совершенствование техники высокого старта (от15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.),бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Упражнения для укрепления мышц стопы.	1	13.05.2021
66-67	Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м),финиширование. Зрение. Гимнастика для глазБег на результат (60м).специальные беговые упражнения.	1	18.05.2021

	Психологические особенности возрастного развития.		
68	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 8—10 м.	1	20.05.2021
69	Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов.	1	25.05.2021
70	Совершенствование техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 4—5 бросковых шагов. Зачёт	1	27.05.2021

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2020-2021год
7 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
I четверть			
Легкая атлетика(9часов)			
1	Обучение высокому старту (от30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б.	1	01.09.2020
2	Совершенствование высокого старта (от 30-до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета.Олимпийские игры древности.	1	04.09.2020
3	Совершенствование высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 30- до 40м),финиширование. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1	08.09.2020
4	Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	1	11.09.2020
5	Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м	1	15.09.2020
6	Совершенствование прыжков в длину с 9-11 шагов разбега. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	1	18.09.2020
7	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	1	22.09.2020
8-9	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 1500 м.ОРУ	2	25.09.2020 29.09.2020
Народные игры (Лапта6 часов).			

10	Инструктаж по Т.Б. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техникой защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Перестрелка», «Вызов».	1	02.10.2020
11	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление техники защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Учебная игра.	1	06.10.2020
12	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты: стойки, перемещения, ловля мяча, передача мяча, осаливание, переосаливание. Игры - «Выбей соперника», «Кто быстрее».	1	09.10.2020
13	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Ознакомление с техническими действиями в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игра «Без промаха». Учебная игра.	1	13.10.2020
14	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Закрепление технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Игры «Выбей соперника» «Точно в цель». Теоретические сведения. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Совершенствование технических действий в нападении: стойки, перемещения, виды хвата биты, удары битой, перебежки. Учебная игра.	1	16.10.2020
15	Двусторонняя игра с заданиями. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.	1	20.10.2020
Спортивные игры (Баскетбол 6 часов).			
16	Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	1	23.10.2020
II четверть			
17	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	10.11.2020
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защиты	1	13.11.2020
19	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1	17.11.2020
20	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	1	20.11.2020
21	Освоение тактики свободного нападения.	1	24.11.2020

	Позиционное нападение (5:0)с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».		
Гимнастика(12 часов)			
22	Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	1	27.11.2020
23	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг».ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1	01.12.2020
24	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг»... ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой.	1	04.12..2020
25	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» , «Полшага», «Полный шаг».ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с подскоками.	1	08.12.2020
26	Выполнение ОРУ в парах на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	1	11.12.2020
27	Сочетание различных положений рук. Ног, туловища .ОРУ с гимнастическими палками. Мальчики:прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115).Девочки : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	1	15.12.2020
28	Совершенствование техники прыжка через козла. Мальчики:прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115).Девочки : прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см).	1	18.12.2020
29	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	22..12.2020
30	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	1	25.12.2020
III четверть			
31	Выполнение опорныхпрыжков, прыжков со скакалкой, бросков набивного мяча.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	1	12.01.2021
32	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	1	15.01.2021

33	Выполнение ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	19.01.2021
Лыжная подготовка(12 часов)			
34	Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	1	22.01.2021
35	Освоение техники лыжных ходов.Одновременный одношажный ход.	1	26.01.2021
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы..	1	29.01.2021
37	Выполнение поворотов и рисунков на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	1	02.01.2021
38	Преодоление дистанции 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты.	1	05.02.2021
39	Преодоление дистанции попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	1	09.02.2021
40	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Гонки с преследованием». Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1	12.02.2021
41	Совершенствование техники одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Игра: «Гонки с выбыванием». Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	16.02.2021
42	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	1	19.02.2021
43	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1	26.02.2021
44	Прохождение дистанции 4 км. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	02.03.2021
45	Прохождение дистанции 4 км	1	05.03.2021
Спортивные игры (Волейбол 6 часов).			
46	Ознакомление с историей волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	09.03.2021
47	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	12.03.2021
48	Выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	1	16.03.2021
49	Совершенствования психомоторных	1	19.03.2021

	способностей.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
VI четверть			
50	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	1	30.03.2021
51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	02.04.2021
Спортивные игры (Футбол5часав).			
52-53	Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ. Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	06.04.2021
54	Проверочная работа	1	09.04.2021
55	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1	13.04.2021
56	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	1	16.04.2021
Лёгкая атлетика(7часов)			
57-58	Совершенствование техники высокого старта (от30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м). Встречная эстафета. Инструктаж по Т.Б. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове.	1	20.04.2021
59	Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м),финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз.	1	23.04.2021
60-61	Совершенствование техники высокого старта (от 30- до 40м), бег с ускорением (от 40- до 60м),финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз. Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития	1	27.04.2021
62-63	Совершенствование техники прыжков в длину с 9- 11 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в	1	30.04.2021

	горизонтальную и вертикальную цель (1 X 1м) с расстояния 10-12 м		
Спортивные и народные игры(7 часов)			
64-65	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий защиты. Учебные игры в футбол и лапту. Инструктаж по ТБ. Выбей соперника», «Кто быстрее».	1	11.05.2021
66	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	1	14.05.2021
67	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование технических действий защиты. Лапта. «Выбей соперника», «Кто быстрее». Футбол.	1	18.05.2021
68	Выполнение ОРУ в движении. Совершенствование технических действий в нападении. Учебные игры в футбол и лапту.	1	21.05.2021
69	Учебные игры в футбол и лапту с заданиями. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1	25.05.2021
70.	Выполнение ОРУ на месте. Совершенствование техники, тактики игры. Учебные игры в футбол и лапту.	1	28.05.2021

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2020-2021год
8 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
I четверть			
Легкая атлетика(12 часов)			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1	01.09.2020
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	04.09.2020
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1	08.09.2020
4	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.	1	11.09.2020
5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1	15.09.2020
6	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1	18.09.2020
7	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1	22.09.2020
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1	25.09.2020
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза	1	29.09.2020

	полета. Приземление. Метание мяча.		
10	Прыжок в длину на результат.	1	02.10.2020
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1	06.10.2020
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	1	09.10.2020
Спортивные игры. Волейбол. (6 часов)			
13	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1	13.10.2020
14	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1	16.10.2020
15	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	20.10.2020
16	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	23.10.2020
II четверть			
17	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1	09.11.2020
18	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1	13.11.2020
Гимнастика (17 часов)			
19	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1	16.11.2020
20	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1	20.11.2020
21	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	23.11.2020
22	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1	27.11.2020
23	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1	30.11.2020
24	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1	04.12.2020
25	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1	07.12.2020
26	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	11.12.2020
27	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1	14.12.2020
28	Опорный прыжок. Эстафеты.	1	18.12.2020
29	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1	21.12.2020
Акробатика. Лазание. (6 часов).			
30	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1	25.12.2020
31	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1	11.01.2021
32	Комбинации из разученных акробатических	1	15.01.2021

	элементов. ОРУ с мячом.		
33	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1	18.01.2021
34	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	22.01.2021
35	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1	25.0.20211
Лыжная подготовка (16 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.			
36	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1	29.01.2021
37	Совершенствовать технику одновременного двухшажногохода.	1	01.02.2021
38	Волейбол. Техника приема и передач мяча.Техника прямого нападающего удара.	1	05.02.2021
39	Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км.	1	08.02.2021
40	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1	09.02.2021
41	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	15.02.2021
42	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	16.02.2021
43	Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	22.02.2021
44	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	01.03.2021
45	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	02.03.2021
46	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1	09.03.2021
47	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.Прямой нападающий удар.	1	15.03.2021
48	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1	16.03.2021
IV четверг			
49	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1	29.03.2021
50	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	1	30.03.2021
51	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом». . Игра «Спуск вдвоем».	1	05.04.2021
52	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	06.04.2021
53-54	Совершенствование техники спусков и подъемовПрименение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности	1	12.04.2021
55	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	13.04.2021

56	Совершенствование техники конькового хода.	1	19.04.2021
57	Проверочная работа	1	20.04.2021
Волейбол (6 часов).			
58	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1	26.04.2021
59	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	27.04.2021
60-61	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам Тестирование – подтягивание Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места.	1	11.05.2021
62-63	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Тестирование - поднимание туловища. Оценка техники владения мячом, с нападающего удара. Соревнования по волейболу. Тестирование – наклон вперед, стоя	1	17.05.2021
Легкая атлетика (7 часов).			
64-65-66	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). Тестирование - бег 30м.	1	18.05.2021
67-68	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1	24.05.2021
69-70	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1	25.05.2021

**КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2020-2021год
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения урока
I четверть			
Легкая атлетика(8часов)			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1	03.09.2020
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1	07.09.2020
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1	10.09.2020
4	Бег на результат (60.м).Специальные беговые упражнения.	1	14.09.2020
5	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1	17.09.2020
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	1	21.09.2020
7	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	1	24.09.2020
8	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	1	28.09.2020
Волейбол(6часов)			
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	01.10.2020

10	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1	05.10.2020
11	Оценкетеchnики передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	08.10.2020
12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	1	12.10.2020
13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	1	15.10.2020
14	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	19.10.2020
Гимнастика (14 часов).			
15	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы	1	22.10.2020
Пчетверть			
16	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1	09.11.2020
17	Строевые упражнения	1	10.11.2020
18	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1	16.11.2020
19	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком	1	17.11.2020
20	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	1	23.11.2020
21	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1	24.11.2020
22	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1	30.11.2020
23	Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	01.12.2020
24	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	1	07.12.2020
25	Техника выполнения акробатических элементов.	1	08.12.2020
26	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1	14.12.2020
27	Техника выполнения акробатической комбинации.	1	15.12.2020
28	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1	21.12.2020
Лыжная подготовка (19 часов). Волей бол (5 часов).			
29	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	22.12.2020
III четверть			
30	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	1	11.01.2021
31	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	12.01.2021
32	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1	18.01.2021
33	Техника попеременного четырехшажного хода.	1	19.01.2021
34	Волейбол.Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	25.01.2021
35	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	1	26.01.2021
36	Техника перехода с попеременных ходов на	1	01.02.2021

	одновременные.		
37	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	1	02.02.2021
38	Переходы в классическом стиле.	1	08.02.2021
39	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	1	11.02.2021
40	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	15.02.2021
41	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	1	18.02.2021
42	Техника спуска и подъема в гору.	1	22.02.2021
43	Техника спуска и подъема в гору.	1	25.02.2021
44	Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	1	01.03.2021
45	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона	1	04.03.2021
46	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контр уклона Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	11.03.2021
47	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	1	15.03.2021
48	Биатлон. Прохождение дистанции 5 км.	1	18.03.2021
IV четверть			
49-50	Техника конькового хода. Совершенствование техники конькового хода по дистанции	1	29.03.2021
51	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1	01.04.2021
52	Оценка техники конькового хода. Принять задолженности по дистанциям	1	05.04.2021
Волейбол(7 часов).			
53	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1	08.04.2021
54	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1	12.04.2021
55-56	Прием мяча снизу в группе. Оценка техники нападающего удара Учебная игра	1	15.04.2021
57-58	Соревнования по волейболу. Оценка техники нижней прямой подачи	1	19.04.2021
59	Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра	1	22.04.2021
Легкая атлетика (9 часов)			
60-61	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.). Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	1	26.04.2021
62-63	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Тестирование – наклон вперед, стоя Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	29.04.2021
64-65	Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование.	1	13.05.2021

	Тестирование - бег 30м. Бег на результат (60 м).Специальные беговые упражнения		
66	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальностьТестирование – подтягивание.	1	17.05.2021
67-68	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражненияЭстафетный бег.	1	20.05.2021

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Кошельник Владислав Григорьевич

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022