Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с. Биджан»

Рабочая программа (электронная версия)

Физическая культура

5-8 классы

Предметная область - физическая культура

Учебный предмет - физическая культура

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

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

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

**Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три **типа**: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности** Организация и проведение занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой

**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 для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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. 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). 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 запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1м). Упражнения общей физической подготовки.

Самбо.Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.

Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через голову, через спину, через бедро.

Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков Самбо: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.

Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

Легкая атлетика Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение “плугом”. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

**Распределение программного материала**

5-8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов  (уроков) | Четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре |  | в процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 18 | 10 |  |  | 8 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |  | 11 |  |  |
| 4 | Самбо | 6 |  | 3 | 3 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 10 |  |  | 10 |  |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 10 |  |  | 7 | 3 |
| 7 | Спортивная игра футбол | 8 | 8 |  |  |  |
| 8 | Национальный компонент | 6 |  |  |  | 6 |
| 9 | Промежуточная аттестация | 1 |  |  |  | 1 |
|  | Итого | 70 | 18 | 14 | 20 | 18 |

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 5 класса являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* формированность умения выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* овладеть системой знаний об истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 6 класса являются:**

* понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
* сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 7 класса являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 8 класса являются:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

***В результате изучения курса Физическая культура 5 класса учащиеся***

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
* выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
* пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
* выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
* выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
* выполнять комбинацию изчетырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
* выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов;

***Получат возможность научиться***:

**в сфере предметных результатов**

* организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
* выполнять учебный проект.
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
* описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

***В результате изучения курса Физическая культура 6 класса учащиеся***

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
* владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
* проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
* овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
* определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
* выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
* владеть основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
* уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширять двигательный опыт за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
* организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
* играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
* пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого стартa;
* бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
* выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* проплывать 50 м;
* метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
* Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

***Получат возможность научиться***:

**в сфере предметных результатов**

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью;
* уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* выполнять учебный проект.

***В результате изучения курса Физическая культура 7 класса учащиеся***

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
* проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
* отбирать коплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
* организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
* уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
* использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

***Получат возможность научиться*:**

**в сфере предметных результатов**

* выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* владеть основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
* расширять двигательный опыт за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
* развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

***В результате изучения курса Физическая культура 8 класса учащиеся***

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

* овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
* проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
* отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
* организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лѐгких травмах;
* уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
* использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

***Получат возможность научиться*:**

**в сфере предметных результатов**

* выполнять комплексы обшеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* владеть основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
* расширять двигательный опыт за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
* развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
|  | “5” | “4” | | “3” | | “5” | | “4” | | “3” | |
| 5 класс | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег 30 м, с | 5,5 | | 6,0 | | 6,5 | | 5,7 | | 6,2 | | 6,7 |
|  | Бег 60 м, с | 10,0 | | 10,6 | | 11,2 | | 10,4 | | 10,8 | | 11,4 |
|  | Бег 300 м, мин, с | 1,02 | | 1,06 | | 1,12 | | 1,05 | | 1,10 | | 1,15 |
|  | Бег 1000 м, мин, с | 4,30 | | 4,50 | | 5,20 | | 4,50 | | 5,10 | | 5,40 |
|  | Подтягивание на перекладине, раз | 7 | | 5 | | 3 | |  | |  | |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | | 12 | | 7 | | 12 | | 8 | | 3 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин, раз | 39 | | 33 | | 27 | | 28 | | 23 | | 20 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 170 | | 160 | | 140 | | 160 | | 150 | | 130 |
|  | Прыжок в длину с разбега, см | 340 | | 300 | | 260 | | 300 | | 260 | | 220 |
|  | Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | | 100 | | 85 | | 105 | | 95 | | 80 |
| 6 класс | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег 30 м, с | 5,5 | | 5,8 | | 6,2 | | 5,8 | | 6,1 | | 6,5 |
|  | Бег 60 м, с | 9,8 | | 10,2 | | 11,1 | | 10,0 | | 10,7 | | 11,3 |
|  | Бег 500 метров, мин |  | | 2,22 | | 2,55 | | 3,20 | |  | |  |
|  | Бег 1.000 метров, мин | 4,20 | | 4,45 | | 5,15 | |  | |  | |  |
|  | Прыжки в длину с места, см | 175 | | 165 | | 145 | | 165 | | 155 | | 140 |
|  | Подтягивание на перекладине | 8 | | 6 | | 4 | |  | |  | |  |
|  | Отжимания в упоре лежа | 20 | | 15 | | 10 | | 15 | | 10 | | 5 |
|  | Наклон вперед из положения сидя | 10 | | 6 | | 3 | | 14 | | 11 | | 8 |
|  | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 40 | | 35 | | 25 | | 35 | | 30 | | 20 |
|  | Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | | 44 | | 42 | | 48 | | 46 | | 44 |
| 7 класс | | | | | | | | | | | | |
|  | Бег 30 м., с | 5,0 | | 5,3 | | 5,6 | | 5,3 | | 5,6 | | 6,0 |
|  | Бег 60 м, с | 9,4 | | 10,0 | | 10,8 | | 9,8 | | 10,4 | | 11,2 |
|  | Бег 500 метров, мин |  | | 2,15 | | 2,25 | | 2,40 | |  | |  |
|  | Бег 1.000 метров, мин | 4,10 | | 4,30 | | 5,00 | |  | |  | |  |
|  | Прыжки в длину с места, см | 180 | | 170 | | 150 | | 170 | | 160 | | 145 |
|  | Подтягивание на перекладине | 9 | | 7 | | 5 | |  | |  | |  |
|  | Отжимания в упоре лежа | 23 | | 18 | | 13 | | 18 | | 12 | | 8 |
|  | Наклон вперед из положения сидя | 11 | | 7 | | 4 | | 16 | | 13 | | 9 |
|  | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 45 | | 40 | | 35 | | 38 | | 33 | | 25 |
|  | Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | | 44 | | 42 | | 52 | | 50 | | 48 |
| 8 класс | | | | | | | | | | | | |
|  | Прыжки в высоту с разбега | 125 | | 115 | | 105 | | 115 | | 105 | | 95 |
|  | Наклон вперед из положения сидя | 11 | | 7 | | 4 | | 16 | | 13 | | 9 |
|  | Бег 30 м., с | 5,0 | | 5,3 | | 5,6 | | 5,3 | | 5,6 | | 6,0 |
|  | Бег 60м с низкого старта | 9.0 | | 9.7 | | 10.5 | | 9.7 | | 10.2 | | 10.7 |
|  | Прыжки в длину с разбега | 380 | | 360 | | 310 | | 340 | | 310 | | 260 |
|  | Метание мяча 150г с разбега | 40 | | 35 | | 28 | | 27 | | 22 | | 18 |
|  | Подтягивание на перекладине | 9 | | 7 | | 5 | |  | |  | |  |
|  | Отжимания в упоре лежа | 23 | | 18 | | 13 | | 18 | | 12 | | 8 |
|  | Бег 2000м | 10.00 | | 10.40 | | 11.40 | | 11.00 | | 12.40 | | 13.50 |
|  | Прыжки через скакалку за 1 мин | 115 | | 105 | | 100 | | 125 | | 115 | | 110 |

Содержание уроков физической культуры в 5 классе

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Характеристика деятельности учащихся |
| **Легкая атлетика 10 часов** | |
| Олимпийские игры древности.  Миф о зарождении Олимпийских игр. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гера­клом для включения в программу игр. Исторические сведения о древних Олим­пийских играх. Олимпийские игры как ярчайшее собы­тие в истории Древней Греции. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпий­ских игр. | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать** версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.  **Рассказывать** о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности. |
| Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её ста­новления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физиче­ских качеств. Бег на длинные дистанции, характе­ристика технических особенностей его выполнения. | **Демонстрировать** знания по исто­рии лёгкой атлетики. **Раскрывать** роль и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности. |
| Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. | **Описывать** технику бега на длин­ные дистанции, **выделять** её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции. **Демонстрировать** технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов. |
| Высокий старт и техника его выпол­нения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники выполнения высокого старта. | **Описывать** технику высокого старта. **Выполнять** высокий старт в беге на длинные дистанции. |
| Бег на короткие дистанции и техни­ческие особенности его выполнения. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники бега на короткие дистанции. | **Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, **выделять** ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции. **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов. |
| Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги». | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность её выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги». | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях. |
| Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги». | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. |
| Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координа­ции и точности движений. | **Описывать** технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. **Отбирать и выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |
| Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. | **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники. |
| **Футбол 8 часов** | |
| Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и раз­вития. Характеристика основных при­ёмов игры в футбол. | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. |
| Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники удара по мячу внутренней стороной стопы. | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анали­зировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники удара по мячу внутренней стороной стопы. | **Описывать** технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анали­зировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику удара по мячу внутренней стороной сто­пы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. | Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящего­ся мяча внутренней стороной стопы. | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. |
| Техника остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. | Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящего­ся мяча внутренней стороной стопы. | **Описывать** технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику оста­новки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). |
| Техника остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящего­ся мяча внешней стороной стопы. | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализи­ровать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику веде­ния мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (по­движные игры и эстафеты). |
| **Гимнастика с основами акробатики. 11 часов** | |
| Гимнастика как вид спорта. Акробатика как вид спорта. Положительное влия­ние занятий гимнастикой и акробати­кой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. | **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики. **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств. **Описывать** технику выполнения кувырка вперёд в группировке.  **Выполнять** кувырок вперёд (назад) в группировке из упора присев. |
| Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | **Выполнять** кувырок вперёд (назад) в группировке из упора присев. |
| Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | **Совершенствовать** технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. **Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |
| Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. | **Совершенствовать** технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. **Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев. **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |
| Техника опорного прыжка на гимна­стического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положе­ния основной стойки (девочки). Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыж­ка. | **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. **Выполнять** опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| Техника опорного прыжка через гимна­стического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники этого опор­ного прыжка. Техника опорного прыжка на гимна­стического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положе­ния основной стойки (девочки). Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыж­ка. | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнасти­ческого козла. **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. **Выполнять** опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| Техника опорного прыжка через гимна­стического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники этого опор­ного прыжка. Техника опорного прыжка на гимна­стического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положе­ния основной стойки (девочки). Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыж­ка. | **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через гимнасти­ческого козла. **Выполнять** опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. **Выполнять** опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях. **Анализировать** правильность вы­полнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники передвиже­ния разными способами на низком гим­настическом бревне. | **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической ска­мейке. **Выполнять** передвижения разны­ми способами на низком гимнасти­ческом бревне. |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники передвиже­ния разными способами на низком гим­настическом бревне. | **Выполнять** передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники передвиже­ния разными способами на низком гим­настическом бревне. | **Выполнять** передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самосто­ятельного освоения техники двигатель­ных действий ритмической гимнастики. | **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики. **Выполнять** двигательные дей­ствия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. |
| **Самбо 6 часов** | |
| Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. | Научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.  - научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;  - научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;  -формировать навыки регулирования психического состояния.  - развить двигательные способности;  - развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;  - развивать социальную активность и ответственность.  -развить физическое и нравственное развитие детей и подростков,  -воспитывать нравственные и волевые качества;  -воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;  - содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколе |
| Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки. |  |
| Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. |  |
| Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки. |  |
| Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. |  |
| Мотивированность к занятиям Самбо (посредством игр-заданий). |  |
| **Лыжные гонки. 10 часов** | |
| Лыжные гонки как вид спорта, крат­кая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укре­пление здоровья и развитие физических качеств. | **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития лыжных гонок как вида спорта. **Раскрывать** роль и значение за­нятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности. |
| Техника попеременного двухшажного хода. | **Описывать** технику передвиже­ния на лыжах попеременным двух-шажным ходом, **анализировать** пра­вильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники попере­менного двухшажного хода. | **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах попеременным двухшажньш ходом во время про­хождения учебной дистанции. |
| Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники попере­менного двухшажного хода. | **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах попеременным двухшажньш ходом во время про­хождения учебной дистанции. **Описывать** технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять** грубые ошибки. |
| Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении.  Физиче­ские упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступа­нием. | **Демонстрировать** технику пово­ротов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дис­танции. |
| Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесен­ка», «ёлочка». Техника подъёма на лыжах «лесенкой». | **Описывать** технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлоч­ка»**, анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки. |
| Техника подъёма на лыжах «лесенкой», «елочкой». Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой».  Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники подъёма. | **Описывать** технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлоч­ка»**, анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику подъё­ма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой» во время прохожде­ния учебной дистанции. |
| Техника спуска с горы в основной стой­ке. Техника спуска в высокой стойке. | **Выполнять** правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. |
| Техника спуска с горы в основной стой­ке. Техника спуска в высокой стойке. | **Описывать** технику спуска с горы в основной, высокой стойках. |
| Техника спуска с горы в основной стой­ке. Физические упражнения для само­стоятельного освоения техники спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. | **Демонстрировать** технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках с пологого склона. **Описывать** технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 10 час** | |
| Спортивные игры как средство ак­тивного отдыха. Положительное вли­яние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здо­ровья. Баскетбол как спортивная игра, крат­кая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол. | **Раскрывать** значение занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в со­ревновательной деятельности. **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. **Описывать** технику ведения ба­скетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки. |
| Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | **Описывать** технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). **Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты). |
| Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). **Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты). |
| Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражне­ния для самостоятельного освоения тех­ники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). **Демонстрировать** технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты). |
| Техника ведения баскетбольного мяча. | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| Техника броска мяча двумя руками от груди с места. | **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места. | **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техни­ки броска мяча двумя руками от груди с места. | **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| **Легкая атлетика 8 часов** | |
| Бег на короткие дистанции и техни­ческие особенности его выполнения. Фи­зические упражнения для самостоятель­ного освоения техники бега на короткие дистанции. | **Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, **выделять** ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции. **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов. |
| Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги». | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях. |
| Техника прыжка в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Физические упраж­нения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «со­гнув ноги». | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. |
| Физические упражнения для самостоя­тельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координа­ции и точности движений. | **Описывать** технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. **Демонстрировать** технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники. **Отбирать и выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |
| Физические упражнения для самостоятельного осво­ения техники метания малого мяча на дальность. | **Описывать** технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать** правиль­ность выполнения и **выявлять** гру­бые ошибки. |
| Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. | **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники. |
| Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. | **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники. |
| Техника метания малого мяча на даль­ность с трёх шагов разбега. | **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники. |
| **Лапта 6 часов** | |
| Бег 500м ОРУ. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Учебная игра. | **Демонстрировать:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  перемещений, разновидностей бега, ловли мяча, передачи мяча с близкого, среднего и дальнего расстояния, осаливании и самоосаливании, - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
| Бег 500м ОРУ. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Учебная игра. |
| Бег 500м ОРУ. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. Учебная игра. |
| Бег 500м ОРУ. Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра. |
| Бег 500м ОРУ. Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. Игра по упрощённым правилам. |
| Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки  Игра по упрощённым правилам. |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 5 классе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | тема урока | д/з | Дата проведения | |
| По плану | Фактич. |
| **Легкая атлетика 10 часов** | | | | |
| 1 | Мифы и легенды о зарождении. Олимпийских игр древности. Инструктаж по ТБ по легкой атлетике. |  |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. |  |  |  |
| 3 | Физические упражнения для освоения техники бега на длинные дистанции. |  |  |  |
| 4 | Высокий старт в беге на длинные дистанции. |  |  |  |
| 5 | Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Обучение. |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Закрепление. |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Контроль. Тестирование-подтягивание на перекладине (мальчики). Подъем туловища (девочки). |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Обучение. Тестирование-бег 30м. |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Контроль. Тестирование-прыжок в длину с места. |  |  |  |
| **Футбол 8 часов** | | | | |
| 11 | Футбол как спортивная игра. Инструктаж по ТБ по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Обучение. |  |  |  |
| 12 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы. Закрепление. |  |  |  |
| 13 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы. |  |  |  |
| 14 | Ведение мяча. |  |  |  |
| 15 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу вну­тренней стороной стопы. Контроль. |  |  |  |
| 16 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. |  |  |  |
| 17 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. |  |  |  |
| 18 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Контроль. Ведение мяча. |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики 11 часов** | | | | |
| 19 | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением. Кувырок вперед (назад) в группировке. Инструктаж по ТБ по гимнастике. |  |  |  |
| 20 | Кувырок вперед (назад) в группировке. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |  |  |  |
| 21 | Кувырок вперед (назад) в группировке. Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |  |  |  |
| 22 | Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. |  |  |  |
| 23 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях *(девочки).* |  |  |  |
| 24 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях *(девочки).* |  |  |  |
| 25 | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях *(девочки).* |  |  |  |
| 26 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки)* |  |  |  |
| 27 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки)* |  |  |  |
| 28 | Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки)* |  |  |  |
| 29 | Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики (девочки). |  |  |  |
| **Самбо 6 часов** | | | | |
| 30 | Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом |  |  |  |
| 31 | Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. |  |  |  |
| 32 | Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. |  |  |  |
| 33 | Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях. |  |  |  |
| 34 | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. |  |  |  |
| 35 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. |  |  |  |
| **Лыжные гонки. 10 часов** | | | | |
| 36 | Передвижение на лыжах. Инструктаж по ТБ по лыжным гонкам. |  |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Обучение. |  |  |  |
| 38 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Совершенствование. Прохождение учебных дистанций. |  |  |  |
| 39 | Повороты стоя на лыжах (обучение). Поворот переступанием (закрепление). Прохождение учебных дистанций. |  |  |  |
| 40 | Повороты стоя на лыжах. Поворот переступанием. Совершенствование. Прохождение учебных дистанций. |  |  |  |
| 41 | Подъем «лесенкой», «елочкой». Обучение. Прохождение учебных дистанций. |  |  |  |
| 42 | Подъем «лесенкой», «елочкой». Закрепление. Прохождение учебных дистанций. |  |  |  |
| 43 | Спуск в основной, высокой стойках. Обучение. Прохождение учебных дистанций. |  |  |  |
| 44 | Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Закрепление и совершенствование. Прохождение учебных дистанций. |  |  |  |
| 45 | Спуск в основной, высокой и низкой стойках. Контроль. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом. Прохождение учебных дистанций. |  |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 10 час** | | | | |
| 46 | Инструктаж по ТБ. Баскетбол как спортивная игра. Основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Ведение мяча. Обучение. |  |  |  |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Контроль. Ведение мяча. |  |  |  |
| 48 | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Обучение. Ведение мяча. |  |  |  |
| 49 | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Закрепление. Ведение мяча. |  |  |  |
| 50 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Обучение. Упражнения общей физической подготовки. |  |  |  |
| 51 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Закрепление. Упражнения общей физической подготовки. |  |  |  |
| 52 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Совершенствование. Упражнения общей физической подготовки. |  |  |  |
| 53 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Контроль. Упражнения общей физической подготовки. |  |  |  |
| 54 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра. Упражнения общей физической подготовки. |  |  |  |
| 55 | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра. Упражнения общей физической подготовки. |  |  |  |
| **Легкая атлетика 8 часов** | | | | |
| 56 | Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 30м. Эстафета. |  |  |  |
| 57 | Прыжок в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Эстафета. |  |  |  |
| 58 | Прыжок в длину с разбега спо­собом «согнув ноги». Тестирование-подтягивание на перекладине (мальчики). Подъем туловища (девочки). Челночный бег 3х10м. |  |  |  |
| 59 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень. Тестирование-бег 30м. Полоса препятствий. |  |  |  |
| 60 | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Тестирование-бег 1000м. Полоса препятствий. |  |  |  |
| 61 | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Тестирование-прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Челночный бег 3х10м. |  |  |  |
| 62 | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Тестирование-прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Эстафета. |  |  |  |
| 63 | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Упражнения со скакалкой. Эстафета. |  |  |  |
| **Лапта 6 часов** | | | | |
| 64 | Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. |  |  |  |
| 65 | Передвижения, прыжки, ловля мяча. |  |  |  |
| 66 | Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча. |  |  |  |
| 67 | передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. |  |  |  |
| 68 | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. |  |  |  |
| 69 | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |
| 70 | Промежуточная аттестация |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 6 классе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Элементы содержания.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | |
|
| **Лёгкая атлетика – 10 часов** | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Т.Б на уроках легкой атлетике. Строевые упражнения. Обучение техники высокого старта 15-30 м. | Правила по­ведения. Техника безопасности. Высокий старт. |  |  | |
| 2 | Эстафетный бег. Встречная эстафета. История легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Равномерный бег 5 мин. |  |  | |
| 3 | Контрольный урок бег 60 м. | Прыжок в длину с разбега: разбег, толчок. Равномерный бег. Изучение техники прыжка в длину с разбега. Прыжок с 7-9 шагов. |  |  | |
| 4 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Обучение фазе полёта и приземления. Обучение подбора разбега. | Прыжок в длину с разбега: полет, приземление. Метание мяча. Равномерный бег 7 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 8-10 метров. |  |  | |
| 5 | Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 8-10 метров. | Техника выполнения метания малого мяча на в вертикальную цель. ОРУ. Равномерный бег 9 минут. |  |  | |
| 6 | Учет прыжка в длину с разбега. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагиванием с 3-5 шагов. | Техника движения предплечья метающей руки(в заключительной части броска). Прыжок в высоту. |  |  | |
| 7 | Совершенствование метания мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. | Техника метания и правильная ловля мяча. Отталкивание, переход планки. Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, отталкивание, переход планки. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | |
| 8 | Учет метания мяча. Игра «Лапта». Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. | Скорость и быстрота. Разминочный бег Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег 11 минут. |  |  | |
| 9 | Учет прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | Скоростно-силовые качества. Упражнения с набивным мячом. Равномерный бег до 15 минут. |  |  | |
| 10 | Учет равномерного бега до 15 минут. ОРУ | История: наши соотечественники-Олимпийские чемпионы Сочи 2014! |  |  | |
| **Футбол 8 часов** | | | | | |
| 11 | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  | |
| 12 | Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения | Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  | |
| 13 | Совершенствование техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  | |
| 14 | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника | Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  | |
| 15 | Учебная игра по упрощенным правилам. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с сопротивлением. |  |  | |
| 16 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. |  |  | |
| 17 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота Учебная игра по упрощенным правилам. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения, с сопротивлением, без сопротивления защитника. |  |  | |
| 18 | Учебная игра. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с сопротивлением. |  |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 11 часов** | | | | | |
| 19 | Краткая характеристика вида спорта. Виды гимнастики. Аэробика. Акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий. | Виды гимнастики, аэробика, спортивная акробатика. Правильная осанка. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |  |  | |
| 20 | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении. | Висы согнувшись, прогнувшись, смешанные висы. Перестроения. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. |  |  | |
| 21 | ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа, вис присев (д). | Подтягивание в висе (м), подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Развитие силовых способностей. |  |  | |
| 22 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). | Опорный прыжок ноги врозь, соскок прогнувшись Развитие силовых способностей |  |  | |
| 23 | Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см.). Развитие силовых способностей. Эстафеты. | Опорный прыжок ноги врозь Строевые упражнения. ОРУ без предмета. |  |  | |
| 24 | Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Гимнастическая полоса препятствий | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Лазание по канату Развитие координационных способностей. |  |  | |
| 25 | Акробатическая комбинация из разученных элементов. | Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату в 3 приема. Развитие координационных способностей. Разучивание акробатической комбинации. |  |  | |
| 26 | Контрольный урок. Выполнение акробатической комбинации. | Прыжки со скакалкой, ОРУ с набивными мячами, скоростно-силовые качества. |  |  | |
| 27 | Контрольный урок. Лазание по канату в 3 приема. Эстафеты с обручем. | ОРУ без предметов. Эстафеты. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. |  |  | |
| 28 | Составление и разучивание комплекса ОРУ для развития различных физических качеств. | Значение гимнастических упражнений. Подбор ОРУ для развития различных физических качеств. Знания о физической культуре: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. |  |  | |
| **Самбо 6 часов** | | | | | |
| 30 | Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом. | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. |  |  | |
| 31 | Приёмы самостраховки: при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. | Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки. |  |  | |
| 32 | Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. | Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. |  |  | |
| 33 | Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. | Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки. |  |  | |
| 34 | Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. | Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. |  |  | |
| 35 | Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | Мотивированность к занятиям Самбо (посредством игр-заданий). |  |  | |
| **Лыжная подготовка – 10 часов** | | | | |
| 36 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. |  |  | |
| 37 | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход |  |  | |
| 38 | Одновременный и бесшажный ходы. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. |  |  | |
| 39 | Эстафеты. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. |  |  | |
| 40 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». |  |  | |
| 41 | Катание с горок. | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. |  |  | |
| 42 | Прохождение дистанции 1 км. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. |  |  | |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. |  |  | |
| 44 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. |  |  | |
| 45 | Лыжные эстафеты. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок. |  |  | |
| **Баскетбол 11 часов** | | | | | |
| 46 | Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности. | Стойка игрока, различные перемещения. Остановка двумя шагами, прыжком. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |  | |
| 47 | Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | Ведение мяча на месте. Закрепление перемещений и стоек в баскетболе. Терминология баскетбола. Учебная игра в мини-баскетбол. |  |  | |
| 48 | Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении в парах. | Техника ведения мяча. Остановка двумя шагами. Развитие координационных качеств. Учебная игра. |  |  | |
| 49 | Совершенствование техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. | Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках без сопротивлением защитника. Учебная игра. |  |  | |
| 50 | Совершенствование индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | . Совершенствование ловли, передачи и ведения мяча с разной высотой отскока, закрепление техники бросков мяча в кольцо одной и двумя руками с места и в движении. |  |  | |
| 51 | Совершенствование ведения мяча, бросков мяча в кольцо. Развитие координационных качеств. Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). |  |  | |
| 52 | Освоение тактики свободного нападения. Позиционное нападение ( 5:0 ). Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. |  |  | |
| 53 | Закрепление позиционного нападения.(5:0) без изменения позиции игроков. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. |  |  | |
| 54 | Нападение быстрым прорывом (2:1 ). Передача мяча в тройках в движении со сменой места. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 2\*1 |  |  | |
| 55 | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2 , 3:3. Развитие двигательных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола. |  |  | |
| 56 | Изучение организации судейства соревнований по баскетболу, помощь в подготовке места проведения соревнований, инвентаря. Учебная игра. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. Правила баскетбола. |  |  | |
|  | | | | | |
| 57 | Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. Учебная игра. |  |  | |
| 58 | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Учебная игра. |  |  | |
| 59 | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. Учебная игра. |  |  | |
| 60 | передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра. |  |  | |
| 61 | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание.Игра по упрощённым правилам. |  |  | |
| 62 | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. |  |  | |
|  | | | | | |
| 63 | Высокий старт и стартовый разгон (15-30м). Совершенствование техникой прыжка в высоту способом « перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ. |  |  | |
| 64 | Финиширование. Специальные беговые упражнения. | ОРУ. Развитие скоростных качеств, Старты из различных положений |  |  | |
| 65 | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег с ускорением (30-40) метров. | Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 1000 метров. Развитие скоростных качеств и выносливости. ОРУ |  |  | |
| 66 | Метание мяча на дальность. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. | Развитие силовых качеств: упражнения с набивными мячами. Закрепление техники прыжка в высоту. Бег с ускорением (50-60 метров). |  |  | |
| 67 | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1500 метров. |  |  | |
| 68 | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1800 метров. Развитие силы и выносливости. |  |  | |
| 69 | Контрольный урок: прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. | Специальные беговые упражнения. Игра в футбол. |  |  | |
| 70 | **Промежуточная аттестация** |  |  |  | |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 7 классе

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Элементы содержания.** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | |
|
| **Лёгкая атлетика – 10 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт (15- 20 м.), стартовый разгон, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. |  |  | |
| 2 | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. | Низкий старт до 30м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. |  |  | |
| 3 | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. | Прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег на 60м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. |  |  | |
| 4 | Бег на результат 60м. | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |  |  | |
| 5 | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. | Беговые упражнения. Метание малого мяча 150 гр. в цель. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. Передача эстафетной палочки. Игра «Бегущие и догоняющие» |  |  | |
| 6 | Метание мяча на дальность с разбега. | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | |
| 7 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости |  |  | |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  | |
| 9 | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). | Бег 1500м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  |  | |
| 10 | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). | Челночный бег 3х10м. Бросок набивного мяча (1-2кг). Специальные беговые упражнения |  |  | |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 11 часов** | | | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Понятие о гибкости, ловкости и силы. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Страховка на уроках. Понятие о гибкости, ловкости и силы. Развитие гибкости КОРУ с гимнастическими палками. |  |  | |
| 12 | Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойки на лопатках, голове и руках. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Кувырок вперед, кувырок назад, «мост», равновесие, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, Лазание по канату. Развитие физических качеств. |  |  | |
| 13 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Кувырок вперед, назад в полушпагат, кувырок назад с прямыми ногами, равновесие, «мост», Развитие гибкости, силы, координационных способностей. |  |  | |
| 14 | Подтягивание в висе (мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). | Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки). Развитие гибкости, координации движений, силы. |  |  | |
| 15 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты. Подъем переворотом махом одной, толчком другой; упор на н.ж. оборот вперед, вис на н.ж. с опорой на в.ж. переход в упор сед на бедре, соскок с поворотом. Развитие координационных способностей, силовых качеств. |  |  | |
| 16 | Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. | Перекладина (мальчики) подтягивание в висе. Брусья разной высоты (девушки). Прыжки через длинную скакалку, прыжки со скакалкой. Развитие силы, прыгучести, координационных способностей. |  |  | |
| 17 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. |  |  | |
| 18 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Вис согнувшись, вис прогнувшись. Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. |  |  | |
| 19 | Эстафеты с элементами гимнастики. | Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину) (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Эстафеты с элементами гимнастики. Развитие координационных способностей |  |  | |
| 20 | Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. | Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки). Подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа. Развитие гибкости, ловкости, силы. |  |  | |
| 21 | Круговая тренировка по ОФП. | Круговая тренировка по ОФП. Упражнения с обручем (д). Прыжки со скакалкой за 1 мин. |  |  | |
| **Самбо 6 часов** | | | | |
| 22 | Техника безопасности на уроках по самбо. Техника выполнения самостраховки при падении назад, на левый (правый) бок, вперед. | Направленность самбо на развитие выносливости, быстроты, силы, координации. Развитие скоростных способностей. |  |  | |
| 23 | Техника выполнения самостраховки при падении назад, на левый (правый) бок, вперед. | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Выполнение самостраховки на оценку. |  |  | |
| 24 | Обучение передней подножке. Выполнение самостраховки на оценку. Развитие скоростных способностей. | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Демонстрировать переднюю подножку |  |  | |
| 25 | Удержания соперника сбоку, сверху, передняя подножка. | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Демонстрировать переднюю подножку |  |  | |
| 26 | Обучение задней подножки. Выполнение передней подножки на оценку. Развитие координационных способностей | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Демонстрировать заднюю подножку. |  |  | |
| 27 | Учебная схватка по борьбе с упрощенными правилами. | Демонстрировать учебную схватку. |  |  | |
| **Лыжная подготовка – 10 часов** | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. |  |  | |
| 29 | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход |  |  | |
| 30 | Одновременный и бесшажный ходы. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. |  |  | |
| 31 | Эстафеты. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. |  |  | |
| 32 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». |  |  | |
| 33 | Катание с горок. | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. |  |  | |
| 34 | Прохождение дистанции 1 км. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. |  |  | |
| 35 | Прохождение дистанции 2 км. свободным стилем | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. |  |  | |
| 36 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. |  |  | |
| 37 | Лыжные эстафеты. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Эстафеты. Катание с горок. |  |  | |
| **Баскетбол – 10 часов** | | | | |
| 38 | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. |  |  | |
| 39 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. |  |  | |
| 48 | Бросок одной рукой в корзину. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в корзину. Развитие координационных способностей. |  |  | |
| 41 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х1. Учебная игра. Правила баскетбола. |  |  | |
| 42 | Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. |  |  | |
| 43 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. |  |  | |
| 44 | Взаимодействие трех игроков в нападении. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. |  |  | |
| 45 | Бросок в кольцо с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. |  |  | |
| 46 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. |  |  | |
| 47 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. | Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. |  |  | |
| **Лёгкая атлетика – 8 часов** | | | | |
| 48 | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. | Т.Б на уроках л/атлетики. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. |  |  | |
| 49 | Бег на 60м. | Бег на 60м. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | |
| 50 | Метание мяча на дальность. | Бег на 60м. на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | |
| 51 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | |
| 52 | Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». | Бег на 300м. Прыжки в длину с разбега способом «ножницы». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | |
| 53 | Прыжки в длину с разбега на результат. | Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | |
| 54 | Равномерный бег до 15 мин. | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, силы, прыгучести. |  |  | |
| 55 | Легкоатлетическая полоса препятствий. | Легкоатлетическая полоса препятствий. Развитие физических качеств. |  |  | |
| 56 | **Промежуточная аттестация** |  |  |  | |
| **Футбол 8 часов** | | | | |
| 57 | История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки. Основные приемы игры в футбол. |  |  | |
| 58 | Стойки игрока. Перемещения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, | Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  | |
| 59 | Совершенствование техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника |  |  | |
| 60 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. |  |  | |
| 61 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |  |  | |
| 62 | Учебная игра по упрощенным правилам. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с сопротивлением. |  |  | |
| 63 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота | Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. |  |  | |
| 64 | Учебная игра по упрощенным правилам. | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча. |  |  | |
| **Лапта 6 часов** | | | | |
| 65 | Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. Учебная игра. |  |  | |
| 66 | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Учебная игра. |  |  | |
| 67 | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. Учебная игра. |  |  | |
| 68 | передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра. |  |  | |
| 69 | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. Игра по упрощённым правилам. |  |  | |
| 70 | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. |  |  | |

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры

в 8 классе

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | Содержание | По плану | Фактич. дата |
| **Лёгкая атлетика – 10 часов** | | | | |
| 1 | Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Знать правила ТБ на уроках л/а. |  |  |
| 2 | Тестирование. Специаль­ные беговые упражнения.. Правила использования л/а уп­ражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |  |  |
| 3 | Специальные беговые упражнения упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Прави­ла использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью |  |  |
| 5 | Низкий старт до 60м. стартовый разгон. | Низкий старт до 60м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 6 | Бег по дистанции (60-100 м) Эстафетный бег. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать. 100 м с максимальной скоростью |  |  |
| 7 | Челночный бег 3\*10 метров. Развитие скоростных качеств. Прави­ла использования л/а упражнений для раз­вития скоростных качеств | Уметь пробегать 10 м 3 раза. с максимальной скоро­стью с низкого старта |  |  |
| 8 | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать. 60 м с максимальной скоростью |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность с разбега. | Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |
| 10 | Бег с преодолением вертикальных препятствий | Бег с преодолением вертикальных препятствий Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости, прыгучести, ловкости |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 11 часов** | | | | |
| 11 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Прави­ла страховки во время выполнения упраж­нений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей | Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гим­настических упражне­ний. Уметь выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине |  |  |
| 12 | Подъем переворотом в упор толч­ком двумя руками (мальчики). Махом од­ной рукой, толчком другой подъем пере­воротом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; комби­нацию на перекладине |  |  |
| 13 | Выполнение подъема переворотом на технику. Подтягивание в висе на результат. | Уметь выполнять комбинацию на переклади­не, подтягивание на ре­зультат |  |  |
| 14 | Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и по­вторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения, пере­носить партнера, выпол­нять упражнения в рав­новесии |  |  |
| 15 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов |  |  |
| 16 | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов |  |  |
| 17 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов |  |  |
| 18 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов |  |  |
| 19 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на од­ном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять ком­бинации из разученных элементов |  |  |
| 20 | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | Опорный прыжок через козла в ширину согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через козла ноги врозь (в ширину). Эстафеты. Развитие ловкости, быстроты. |  |  |
| 21 | Опорный прыжок через козла согнув ноги. | КОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Упражнения для мышц спины, мышц живота и ног. |  |  |
| **Самбо 6 часов** | | | | |
| 22 | Техника безопасности на уроках по самбо. Техника выполнения самостраховки при падении назад, на левый(правый) бок, вперед. Направленность самбо на развитие выносливости, быстроты, силы, координации. Обучение удержания соперника сбоку, сверху. Развитие скоростных способностей. | Знать технику безопасности на занятиях самбо. |  |  |
| 23 | Техника выполнения самостраховки при падении назад, на левый(правый) бок, вперед. Направленность самбо на развитие выносливости, быстроты, силы, координации. Обучение передней подножке. Выполнение самостраховки на оценку. Развитие скоростных способностей. | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Демонстрировать переднюю подножку. |  |  |
| 24 | Удержания соперника сбоку, сверху, передняя подножка. Обучение задней подножки. Выполнение передней подножки на оценку. Развитие координационных способностей. | Знать технику безопасности на занятиях самбо. Демонстрировать заднюю подножку. |  |  |
| 25 | Обучение приема «Рычаг руки наружу». Выполнение «Задней подножки «на оценку. Развитие координационных способностей. | Демонстрировать «Рычаг руки наружу» |  |  |
| 26 | Обучение приема «Переворачивание рук сбоку», «Переворачивание с захватом на рычаг». Развитие координационных способностей. | Демонстрировать «Переворачивание рук сбоку», «Переворачивание с захватом на рычаг». |  |  |
| 27 | Обучение приема «Передняя подножка с захватом ноги снаружи». Учебная схватка. | Демонстрировать «Переднюю подножку с захватом ноги снаружи» |  |  |
| **Лыжная подготовка – 10 часов** | | | | |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности. Подготовка лыжника. Знакомство с техникой лыжных ходов |  |  |  |
| 29 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) «гонки с выбыванием» |  |  |  |
| 30 | Коньковый ход. «как по часам» |  |  |  |
| 31 | Торможение и поворот «плугом» «биатлон» |  |  |  |
| 32 | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 33 | Одновременный и бесшажный ходы. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный и бесшажный ходы. |  |  |
| 34 | Эстафеты. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. |  |  |
| 35 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». |  |  |
| 36 | Катание с горок. | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. |  |  |
| 37 | Прохождение дистанции 4,5 км. |  |  |  |
| **Баскетбол – 10 часов** | | | | |
| 38 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. Совершенствование физи­ческих способностей и их влияние на фи­зическое развитие. Техника безопасности. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 39 | Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Передачи мяча разными спо­собами на месте. Личная защита. Учебная иг­ра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 40 | Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Пере­дачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Личная защита. Учебная иг­ра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 42 | Пере­дачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 43 | Бросок одной рукой от плеча с места. Переда­чи мяча разными способами в тройках с сопро­тивлением. Личная защита. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 44 | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. Иг­ровые задания 2x2,3x3,4x4. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 45 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной ру­кой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 46 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной ру­кой от плеча в движении с сопротивлением. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 47 | Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной ру­кой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре |  |  |
| 48 | Развитие координационных способностей |  |  |  |
| **Футбол 8 часов** | | | | |
| 49 | История футбола. Основные правила игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. | Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки. Основные приемы игры в футбол. |  |  |
| 50 | Стойки игрока. Перемещения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, | Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. |  |  |
| 51 | Совершенствование техникой ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе |  |  |
| 52 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. |  |  |
| 53 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам |  |  |
| 54 | Учебная игра. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с сопротивлением. |  |  |
| 55 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота | Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. |  |  |
| 56 | Учебная игра по упрощенным правилам. | Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча. |  |  |
| 57 | **Промежуточная аттестация** |  |  |  |
| **Лапта 6 часов** | | | | |
| 58 | Стойка игрока, перемещения, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Стойка игрока , перемещения, ловля мяча. Учебная игра. |  |  |
| 59 | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | Бег 500м ОРУ. Передвижения, прыжки, ловля мяча. Учебная игра. |  |  |
| 60 | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. Учебная игра. |  |  |
| 61 | передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Учебная игра. |  |  |
| 62 | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. | Бег 500м ОРУ. Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и самоосаливание. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| 63 | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. | Бег 500м ОРУ. Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки. Игра по упрощённым правилам. |  |  |
| **Лёгкая атлетика – 8 часов** | | | | |
| 64 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специаль­ные беговые упражнения. Правила исполь­зования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность |  |  |
| 65 | Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Правила использова­ния л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов, метать мяч на дальность |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Правила исполь­зования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч |  |  |
| 67 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использова­ния л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч |  |  |
| 68 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега | Уметь прыгать в длину с 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч |  |  |
| 69 | Низкий старт. Бег по дис­танции . Финиширование. Эста­фетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |  |  |
| 70 | Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь пробегать 100 м с максимальной скоро­стью с низкого старта |  |  |