

Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей  
естественно-мате-  
матического цикла  
протокол № 1  
от 30.08 2022г.  
Веретенников А.В.  
( ФИО руководителя МО)  
А.В.  
(подпись)

Согласовано  
заместитель директора  
по УВР О.А.Бармина  
О.А.  
(подпись)  
31.08 2022г.

Утверждаю  
Директор МОУ СШ № 14  
А.В. Сурнин  
А.В.  
(подпись)  
31.08 2022г.



*муниципальное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя школа № 14 имени Саши Филиппова Ворошиловского  
района Волгограда»*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

для 6749 класса(ов)

Ф.И.О. учителя А.В.Веретенников

( составителя рабочей программы)

2022 /2023 учебный год

## **ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 5 – 9 КЛАССОВ**

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей 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 Примерной



рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

*Инвариантные модули* включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

*Вариативные модули* объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.



Исходя из интересов обучающихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения и отработано в соответствии с планируемыми результатами освоения учебного предмета «Физическая культура». Планируемые результаты распределены на три большие группы «личностные», «метапредметные» и «предметные». Достижение личностных и метапредметных результатов постепенно достигаются за весь период обучения в основной школе. Предметные результаты — планируются по годам обучения.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 476 часов (два часа в неделю в 5 классе и три часа в неделю в 6-9 классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе)<sup>1</sup>.

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **5 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

<sup>1</sup>При реализации рабочей программы следует учитывать необходимость дифференцированного подхода в организации занятий с учётом состояния здоровья обучающихся (лечебной физкультуры).



Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Кроссовая подготовка».* Бег в равномерном темпе до 15 мин, 6-минутный бег, бег по пересеченной местности до 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий.

*Модуль «Спортивные игры».* **Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

**Волейбол.** Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и



сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

**Способы самостоятельной деятельности.** Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.



Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

*Модуль «Кроссовая подготовка».* Бег в равномерном темпе до 15 мин, 6-минутный бег, бег по пересеченной местности до 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Физическое совершенствование.** *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.



**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотках (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Кроссовая подготовка».** Бег в равномерном темпе до 15 мин, 6-минутный бег, бег по пересеченной местности до 20 минут, преодоление горизонтальных препятствий.

**Модуль «Спортивные игры».** **Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 8 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

**Способы самостоятельной деятельности.** Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной



нервной системы, профилактики общего и зрительного утомления.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

**Модуль «Кроссовая подготовка».** Бег в равномерном темпе до 20 мин, 6-минутный бег, бег по пересеченной местности до 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий.

**Модуль «Спортивные игры».** Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

**Модуль «Спорт».** Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая



комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

*Модуль «Кроссовая подготовка».* Бег в равномерном темпе до 20 мин, 6-минутный бег, бег по пересеченной местности до 25 минут, преодоление горизонтальных препятствий.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Тактика игры.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Тактика игры.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».**  
*Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и



длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.* Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

*Развитие координации движений.* Жонглирование большими (волейбольными) и маленькими (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.* Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

**Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика».** *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силовых способностей.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения



равновесия).

*Развитие выносливости.* Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

*Развитие силовых способностей.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие скоростных способностей.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Модуль «Кроссовая подготовка».* Развитие выносливости. Длительный бег с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

*Развитие силовых способностей.* Бег в гору, с отягощением, с сопротивлением партнера «в упряжке»

*Развитие координации.* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, бег на поворотах, бег по пересеченной местности.

*Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в



колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. *Развитие скоростных способностей.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед. Нападающие удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Передачи мяча с изменением направления движения и над собой. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силовых способностей.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперед).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Бег в равномерном темпе до 30 минут по пересеченной местности

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**



## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.



## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

### ***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с



- разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
  - активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
  - разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
  - организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
  - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
  - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в



движении, прямая нижняя подача);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **6 класс**

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкульт-пауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **7 класс**

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из



- собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
  - составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);
  - выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);
  - составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
  - выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
  - выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;
  - выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;
  - выполнять длительный бег в равномерном темпе по пересечённой местности;
  - демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
    - баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
    - волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
  - тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);



- выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
  - баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
  - волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;



- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



Рассмотрено  
на заседании МО  
учителей  
естественно-мате-  
матического цикла  
протокол № 1  
от 30.08 2022г.  
Веретенников А.В.  
( ФИО руководителя МО)  
А.В.  
(подпись)

Согласовано  
заместитель директора  
по УВР О.А.Бармина  
О.А.  
(подпись)  
31.08 2022г.

Утверждаю  
Директор МОУ СШ № 14  
А.В. Сурнин  
А.В.  
(подпись)  
31.08 2022г.



*муниципальное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя школа № 14 имени Саши Филиппова Ворошиловского  
района Волгограда»*

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

для 6749 класса(ов)

Ф.И.О. учителя А.В.Веретенников

( составителя рабочей программы)

2022 /2023 учебный год



Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 классе

№	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения							
									план	факт						
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5 ч	Вводный	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий									
											Совешенство вани	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий		
											Совешенство вани	Низкий старт до 30 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий		
											Учетный	Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражн. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	м. 8.6-5 8.9-4 9.1-3 д. 9.1-5 9.3-4 9.7-3		
	Прыжок в длину	3ч	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Спец. беговые упражн. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Уметь метать мяч на дальность с места и с разбега	текущий										



	Мета ние Мало го мяча	2 ч	Ком плек сный	Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	М. 8.30-9.00-9.20, Д. 7.30.-8.30-9.00						
				Бег на средние дистанции						Уметь пробегать дистанцию 2000м.	текущий мяча	
2	Кросс оая подгот овка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	10 ч	Комплексный	Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий					
					Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.						Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий
					Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.						Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий
					Бег в равномерном темпе 12 мин. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.						Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий



Сове ршен ство вани	Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий						
Сове ршен ство вани	Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий						
Сове ршен ство вани	Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий						
Сове ршен ство вани	Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий						
Учет ный	Бег на резულъятаг 3000 м (Ю) и 2000 м (Д). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Ю: 16.00- 17.00- 18.00. Д. 10.30- 11.30.- 12.30						



3	Гимнастика	Висы Строевые упражнения	6 ч	Комплексный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.</p>	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.	текущий			
				Комплексный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.</p>	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.	текущий			
				Комплексный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.	текущий			
				Учетный	<p>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (М) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнение на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	Уметь выполнять строевые упражнения. Выполнять упражнения в висе.	Выполнение на технику подъем переворотом. Подтягивание в висе: М-10-5;8-4; 6-3. Д: 16-12-8			







	Акробатика	6 ч	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (М). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	текущий			
			Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. (М)Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	текущий			
			Комплексный	Из упора присев стойка на руках и голове. (М)Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	текущий			
			Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	текущий			
			Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (М). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	текущий			
4	Волейбол	18 ч	Изучение нового материала	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий			



Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах						
Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						







Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий					
Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий					
Совешствие вани	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий					
Совешствие вани	Комбинации из перемещений игрока. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий					



			Совещание Передание мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4 зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий				
Баскетбол	27	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Правила Б/Б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий				
		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра. Правила Б/Б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий				
		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий				
		Совещание	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	Оценка техники штрафного броска				
		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий				



Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий					
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий					
Совещательный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий					
Совещательный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке					
Совещательный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий					



Советство вани	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						



Комплективный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила 6/6.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Комплективный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила 6/6.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Комплективный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила 6/6.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Комплективный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила 6/6.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Комплективный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила 6/6.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						
Комплективный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила 6/6.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий						



5	Кросс овая подготовка овка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8 ч	Совещание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий			
				Совещание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий			
				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий			
				Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приемы.	текущий			
5	Кросс овая подготовка овка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8 ч	Комплексный	Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в гору. Спец. беговые упражнения горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лабпта» Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий		
				Совещание	Бег в равномерном темпе 16 мин. Бег в гору. Спец. беговые упражнения горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лабпта» Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий		
				Совещание	Бег в равномерном темпе 16 мин. Бег в гору. Спец. беговые упражнения горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лабпта» Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий		
				Совещание	Бег в равномерном темпе 17 мин. Бег в гору. Спец. беговые упражнения горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лабпта» Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий		



				Совешенство вани	Бег в равномерном темпе 18 мин. Бег под гору. Спец. беговые упражн. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Ляпта» Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий			
				Совешенство вани	Бег в равномерном темпе 18 мин. Бег под гору. Спец. беговые упражн. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	текущий			
				Учетный	Бег на результат 3000 м (Ю) и 2000 м (д). Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Ю: 16.00- 17.00- 18.00. Д. 10.30- 11.30.- 12.30			
6	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	3 ч	Комплексный	Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражн. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	текущий			
				Комплексный	Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражн. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	М. 8.30- 9.00- 9.20. Д. 7.30.- 8.30- 9.00			
				Комплексный	Бег 2000 м (м) и 1500 (д). ОРУ. Спец. беговые упражн. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м.	М. 8.30- 9.00- 9.20. Д. 7.30.- 8.30- 9.00			
				Вводный	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). Спец. бег. упражн. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий			



Фетный бер	3 ч	Комплексы	Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег (передача палочки). Спец. бег. Упражн. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий			
		Комплексы	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. Упражн. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	текущий			
		Учетный	Бег на результат 60 м. Спец. беговые упраж. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью	М. 8.6-5 8.9-4 9.1-3 Д. 9.1-5 9.3-4 9.7-3			
Прыжок в высоту, метание малого мяча в неподвижную цель	3 ч	Комплексы	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Оттапливание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту способом перешагивания. Уметь метать мяч на дальность.	текущий			
		Комплексы	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту способом перешагивания. Уметь метать мяч на дальность.	текущий			
		Комплексы	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м. с разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		текущий			



**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс**

№	Наиме нован раздел а прог- раммы	Тема урок а	ко л- во час ов	Тип урок а	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контро ля	Д/з	Дата проведения								
									план	факт							
1	Легкая атлетика	Спри нтер ский бег, эста фетный бег	6ч	Ввод ный	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	текуш ий	компл 1									
											Сове ршен ство ван-е	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег передача эстафетной палочки. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текуш ий	компл 1		
											Сове ршен ство ван-е	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текуш ий	компл 1		
											Сове ршен ство ван-е	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текуш ий	компл 1		
											Учет ный	Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	д.5-9.5, 4-9.8, 3.-10.0	компл 1		
											Ком бини рова нный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования для упряжений для развития скоростно-силовых качеств.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	Текуш ий	компл 1		
											Ком бини рова нный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Оттапливание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	Текуш ий	компл 1		
											Ком бини рова нный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Оттапливание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	Текуш ий	компл 1		
											Ком бини рова нный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Оттапливание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	Текуш ий	компл 1		
											Ком бини рова нный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Оттапливание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	Текуш ий	компл 1		



2	Кросс овые подгот овка	Бег по прес ечен ной мест ност и, прео доле ние преп ятств ий	9ч	Ком бини рованный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	м6 400, 380, 360.	компл 1		
				Ком бини рованный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч	д. 370, 340, 320	компл 1		
				Ком бини рованный	Бег 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000м)	М: 9.00, 9.30, 10.00.	компл 1		
				Ком бини рованный	Бег 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1500 (2000м)	Д. 7.30, 8.00, 8.30			
				Ком бини рованный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости. Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1		
				Ком бини рованный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1		
				Ком бини рованный	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1		
				Ком бини рованный	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1		
				Ком бини рованный	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгивание. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1		
				Ком бини рованный	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	компл 1		







				<p>Сове ршен ство ван-е</p> <p>Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.</p>	<p>Текущий</p>	<p>компл 1</p>		
			<p>Сове ршен ство ван-е</p> <p>Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.</p>	<p>Текущий</p>	<p>компл 1</p>			
			<p>Учетный</p> <p>Бег 3 км. Развитие выносливости. ОРУ. Спец. беговые упраж.</p>	<p>Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.</p>	<p>М. 16.00 д. 19.0</p>	<p>компл 1</p>			
3	Пимна стика	Вис	6ч	<p>Изучение нового материала</p> <p>Выполнение команды «Прямой!» повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической палке. Техника безопасности.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине.</p>	<p>Текущий</p>	<p>компл 2</p>		
			<p>Сове ршен ство ван-е</p> <p>Выполнение команды «Прямой!» повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической палке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине.</p>	<p>Текущий</p>	<p>компл 2</p>			
			<p>Сове ршен ство ван-е</p> <p>Выполнение команды «Прямой!» повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической палке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине.</p>	<p>Текущий</p>	<p>компл 2</p>			







4	Спортивные игры	Волейбол	18 ч	Овоение новован-е	Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценк техник опорного прыжк	компл 2							
					Изуч новован-е						Кувырок назад стойка ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	
					Комплексы						Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	
					Комплексы						Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	
					Комплексы						Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазанье по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	
					Комплексы						Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Развитие силов способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Текущий	компл 2	
					Учетный						Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазанье по канату и шесту в два-три приема. Развитие силов способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов	Выполнение на оцепроба тич эле	компл 2	
					Овоение новован-е						Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	
					Совещание						Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	
					Совещание						Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3	



Сове ршен ство ван-е	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текуш ий	КОМПЛ 3				
Сове ршен ство ван-е	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценк техник переда чи	КОМПЛ 3				
Ком бини рова ный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текуш ий	КОМПЛ 3				
Сове ршен ство ван-е	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текуш ий	КОМПЛ 3				
Сове ршен ство ван-е	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текуш ий	КОМПЛ 3				
Сове ршен ство ван-е	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текуш ий	КОМПЛ 3				



Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценки техник передачи в тройках после перемены	КОМПЛ 3					
Совещание	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущая	КОМПЛ 3					
Совещание	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущая	КОМПЛ 3					
Совещание	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущая	КОМПЛ 3					







Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие корд способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3		
Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координ способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3		
Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие корд способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3		
Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координ способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3		
Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координ способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3		
Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координ способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3		



Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3					
Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3					
Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передача одной от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3					
Комбинированный	Сочетанием приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие коорд способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3					
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие коорд способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	компл 3					



Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценки техника штрафного броска	КОМПЛ 3		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	КОМПЛ 3		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Оценки техника и ведения мяча с сопротивлением	КОМПЛ 3		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	КОМПЛ 3		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 3х1, 3х2, 4х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре.	Текущий	КОМПЛ 3		



5	Кросс овая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление долины, преодоление препятствий	9 ч	Комбинированный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости. Правила использования для упражнения для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМПЛ 4		
				Совещание	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМПЛ 4		
				Совещание	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМПЛ 4		
				Совещание	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМПЛ 4		
				Совещание	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМПЛ 4		
				Совещание	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМПЛ 4		
				Совещание	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМПЛ 4		
				Совещание	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Спортивная игра «Лягта». Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	Текущий	КОМПЛ 4		
				Учетный	Бег 3 км. Развитие выносливости. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	м. 16.0 д. 19.0	к4		
				6	Легкая атлетика	Спринтерский бег,	5 ч	Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта



эстафетный бег	4 ч	Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнении для развития скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	КОМПЛ 4		
		Комбинированный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	КОМПЛ 4		
Прыжок высоко ту, метание малого мяча	4 ч	Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Оттапливание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упражнении для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.	Текущий	КОМПЛ 4		
		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбета. Оттапливание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.	М: 40-35-31	КОМПЛ 4		
		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Оттапливание. Переход планки. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.	д. 35-30-28	КОМПЛ 4		
		Комбинированный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.		КОМПЛ 4		



Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения						
									план	факт					
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч	Вводный	Высокий старт 20-40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий	компл. 1							
											Совешенство вани	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий	компл. 1
											Совешенство вани	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейная эстафета. Спец. беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	текущий	компл. 1
											Учетный	Бег на результат 60 м. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	М. 5-9.5; 4-9.8; 3-10.2 Д. 5-9.8, 4-10.4, 3-10.9	компл. 1



	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор жок в длину	4ч	Ком бини рова нный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований прыжки в длину.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность	текущий	компл. 1			
				Ком бини рова нный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 г с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность	текущий	компл. 1		
				Ком бини рова нный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов приземление. Метание мяча 150 г с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность	текущий	компл. 1		
				Учет ный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега. Метать мяч на дальность	М. 5-360, 4-340, 3-320. Д5-340, 4-320, 3-300.	компл. 1		
	Бег на средние дистанции	2ч	Ком бини рова нный	Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Пробежать 1500 м.	без учета времени	компл. 1			
			Ком бини рова нный	Бег 1500 м. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции.	Пробежать 1500 м.	без учета времени	компл. 1			
			Ком бини рова нный	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь пробежать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1			
2	Кросс овая подготовка	9ч	Совещенный	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробежать в равномерном темпе 20 мин	текущий	компл. 1			



Доле ние преп ятств ий									
Сове ршен ство вани я	Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лягга». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущ ий	КОПЛ. 1					
Сове ршен ство вани я	Бег 18 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лягга». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущ ий	КОПЛ. 1					
Сове ршен ство вани я	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лягга». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущ ий	КОПЛ. 1					
Сове ршен ство вани я	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лягга». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущ ий	КОПЛ. 1					
Сове ршен ство вани я	Бег 19 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лягга». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	текущ ий	КОПЛ. 1					
Учет ный	Бег 2000 м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лягга».	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин	Без учета времен и	КОПЛ. 1					



3	Гимнастика	Вис Строевые упражнения	6ч	Разучивание нового материала	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые приемы. Уметь выполнять упражнения в висе	текущий	компл. 2		
				Совещание Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые приемы. Уметь выполнять упражнения в висе	текущий	компл. 2		
				Совещание Выполнение команд: «Пол шага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упраж.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Выполнение команд: «Пол шага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упраж.). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы. Уметь выполнять упражнения в висе	текущий	компл. 2		









				Комплексный	Куввырок вперед в стойку на лопатках (М). Куввырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи. (Д). Лазание по шесту в три прием. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. лазать по канату в два приема.	текущий	компл. 2		
			Учетный	Куввырок вперед в стойку на лопатках (М). Куввырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи. (Д). Лазание по шесту в три прием. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Лазать по канату в два приема	Выполнение на технику акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние.	компл. 2			
4	Волейбол	18ч	Прожде новые новогораматериала	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3			

Совещание	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	КОМПЛ. 3					
Совещание	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	КОМПЛ. 3					
Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценки техникой передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	КОМПЛ. 3					
Совещание	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущий	КОМПЛ. 3					





Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущ ий	компл. 3		
Комплексный	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием передача удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценк а техник и нижне й прямая подача мяча	компл. 3		
Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием передача удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущ ий	компл. 3		
Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием передача удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущ ий	компл. 3		
Совешствие вани	Стойки и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием передача удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	текущ ий	компл. 3		





	<p>Комбинированный</p> <p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движение двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		
Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движение двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		
Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движение двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	оценка техникой ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	компл. 3		



	<p>Комбинированный</p> <p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменения направления Бросок мяча в движение двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила 6/6.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		
Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменения направления Бросок мяча в движение двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила 6/6.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		
Изучение нового материала	<p>Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		
Комбинированный	<p>Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в прах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		





Комбинированный	Сочетания приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча одной от плеча в прах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		
Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	компл. 3		
Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценки техники передачи мяча в тройках со сменой мест	компл. 3		

Ком бин рова нный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущ ий	компл. 3				
Ком бин рова нный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущ ий	компл. 3				
Ком бин рова нный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменной мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 3х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущ ий	компл. 3				











	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Спец. бегов. упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность с разбега	Оценки а техники и метание мяча с разбега	компл. 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча 150 г на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Спец. бегов. упраж. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Метать мяч на дальность с разбега	Оценки а техники и прыжка а в высоту Метание на дальность: М 5-35м, 4- 30м, 3 -28 м. Д 5- 28 м, 4 - 24 м, 3-20 м	компл. 4		