


Управление образования администрации города Хабаровска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Хабаровска  
«Средняя школа № 40» имени Маршала Советского Союза  
Жукова Георгия Константиновича (МАОУ "СШ № 40" им. Г.К. Жукова)

<p>Рассмотрено: руководитель МО <i>Г.А. Мец</i> Протокол № 1 от «28» 08 2018 г.</p>	<p>Согласовано: зам. руководителя по УВР <i>С.А. Тихонова</i> от «28 08» 2018 г.</p>	<p>Принята Решением Педагогического совета МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова Протокол № 1 от «28 08» 2018 г.</p>	<p>Утверждено: Директор М.Д. Сунозов/ Приказ № 143 от «28 08» 2018 г.</p> 
---	--	---	---

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету (курсу) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 5-9 классов по программе  
основного общего образования в соответствии с ФГОС

507 часов

Программу составил(а):  
Мец Г.А.

ХАБАРОВСК,

2018 год

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«средняя школа №40» им. Г.К.Жукова

<b>«РАССМОТРЕНО»</b>	<b>«СОГЛАСОВАНО»</b>	<b>«УТВЕРЖДЕНО»</b>
на заседании МО учителей физической культуры протокол от «___» _____ 2018 № ___	Заместитель директора по УВР _____	Директор MAOY «СШ №40» им.Г.К.Жукова _____ М.Д.Сунозов
Руководитель MO _____ Г.А. Мец	«___» _____ 2018	приказ от «___» _____ 2018 № ___

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО**  
**физической культуре**  
**5-9 классы (ФГОС)**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Мец Г.А.

Хабаровск,  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного образования, Примерной программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-9 класс, под ред. А.П. Матвеева, Москва «Просвещение», 2012 г.

Программа рассчитана на 507 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации;

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);

– Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года;

– Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271;

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897;

– Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, – главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2. Общая характеристика учебного предмета, курса**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность которая непосредственно с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в

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

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

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

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол, футбол, «Русская лапта»).*

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Согласно учебному плану основного общего образованияна обязательное изучение предмета всех учебных тем программы по физической культуреотводится507 ч, из расчета по102 ч по 3 часа в неделю с 5 по8классам, 99 ч по 3 часа в неделю в 9 классах.

Для прохождения теоретических сведений выделено время в процессе урока в каждой четверти. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В планировании отсутствует материал по лыжной подготовке, по причине отсутствия материально-технической оснащенности школы для проведения уроков по данному разделу программы. Из раздела «Гимнастика» по той же причине исключены: опорные прыжки и упражнения на гимнастическом бревне, брусьях. Часы, отведенные программой нахождение данного материала, добавлены в раздел «Спортивные игры», и распределены на баскетбол, волейбол, футбол, «Русская лапта».

В этом возрасте при воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

### **4. Личностные, метапредметные, предметные и результаты освоения учебного предмета.**

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.*

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

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

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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

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

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

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

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

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

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

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

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

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:



1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности, способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

4) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

5) Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

6) Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

7) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;

8) Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом, способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

9) Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

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

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

## **5. Содержание учебного предмета, курса**

### *Знания о физической культуре*

#### **5 класс**

##### **История физической культуры**

Олимпийские игры древности (мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности).

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека (понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей).

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств (физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств).

##### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

#### **6 класс**

##### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

##### **Физическая культура человека**

Закаливание организма (закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания). Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **7 класс**

##### **История физической культуры**

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

##### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

#### **8 класс**

##### **История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура (адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья).

#### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

### **9 класс**

#### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни (здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании).

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь, ее оказание, во время занятий физической культурой и спортом.

### *Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

### **5 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **6 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **7 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль (самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

### **8 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Планирование занятий физической культурой (составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания).

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **9 класс**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### ***Физическое совершенствование***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** *Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.*

*Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).*

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью***

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организуемые команды и приемы.* Построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

***Акробатические упражнения и комбинации.*** кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках, на голове, с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши).

Подтягивание: высокая перекладина – юноши, низкая перекладина - девушки.

Упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

*Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 3 кг), гирями (16 кг).*

*Ритмическая гимнастика (девочки).*

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м с максимальной скоростью; старты из различных исходных положений; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; низкий старт; эстафетный бег; бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000 м, варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с места.

Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча.

Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, броски мяча с сопротивлением и без, действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, вырывание, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Организация и проведение соревнований. Судейство.

*Игра по правилам.*

**Пионербол.** Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Ловля (прием) и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая и боковая подача, верхняя подача. Поддачи по зонам. Передача мяча сверху двумя руками через сетку спиной вперед. Передачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи и передачи мяча в зону №3.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Страховка.

*Игра по правилам.*

**Волейбол.** Стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая и боковая подача, верхняя подача. Поддачи по зонам. Передача мяча сверху двумя руками через сетку спиной вперед. Передачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи и передачи мяча в зону №3.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Страховка. Организация и проведение соревнований. Судейство.

*Игра по правилам.*

**Футбол.** Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой. Ведение мяча по прямой; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

Техника передвижений, удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, остановка мяча ногой, грудью, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. *Организация и проведение соревнований. Судейство.*

*Игра по правилам.*

**Русская лапта.** Правила игры «Русская лапта». Поддачи и удары по мячу. Осаливание. Броски и ловля теннисного мяча. Ловля мяча с лета. Перебежки.

Тактика игры в защите и в нападении.

*Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения: преодоление полос препятствий; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки).

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общезначительная подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.*

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости: наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны.

Координация движений: преодоление препятствий прыжком с опорой на руки; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений: бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Баскетбол. Пионербол. Волейбол. Русская лапта. Футбол.** Развитие быстроты: челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); старты из различных положений с последующим ускорением; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу). Прыжки через скакалку в максимальном темпе; прыжки по разметкам на правой (левой) ноге; прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед.

Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

## 6. Формы и средства контроля.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, и желание улучшить собственные результаты.

Контроль осуществляется с помощью контрольных упражнений, которые выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения и для оценки эффективности овладения навыком. В каждом классе проводится промежуточная аттестация, в начале (сентябре) и конце (мае) учебного года. Проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные результаты и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

### Уровни двигательных способностей школьников 5-9 классов

Тесты	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м, сек	11	6.2 и выше	5.9 - 5.5	5.2 и ниже	6.4 и выше	6.1 - 5.7	5.2 и ниже
	12	6.0 и выше	5.7 - 5.3	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.1 - 5.7	5.4 и ниже
	13	6.0 и выше	5.6 - 5.2	4.8 и ниже	6.2 и выше	5.9 - 5.7	5.4 и ниже
	14	5.6 и выше	5.4 - 5.0	4.6 и ниже	6.0 и выше	5.7 - 5.3	5.0 и ниже
	15	5.4 и выше	5.1 - 4.7	4.4 и ниже	5.9 и выше	5.6 - 5.4	5.1 и ниже
Прыжок в длину с места, см	11	151 и ниже	157 - 167	173 и выше	144 и ниже	149 - 157	162 и выше
	12	158 и ниже	166 - 178	186 и выше	146 и ниже	155 - 170	179 и выше
	13	163 и ниже	169 - 179	185 и выше	149 и ниже	156 - 168	175 и выше
	14	180 и ниже	187 - 199	206 и выше	154 и ниже	163 - 179	188 и выше
	15	181 и ниже	192 - 212	223 и выше	147 и ниже	158 - 176	187 и выше
Подтягивание на перекладине, раз	11	1 и ниже	3 - 5	7 и выше	6 и ниже	9 - 11	14 и выше
	12	1 и ниже	4 - 5	8 и выше	8 и ниже	12 - 18	22 и выше
	13	1 и ниже	3 - 5	8 и выше	8 и ниже	11 - 15	18 и выше
	14	2 и ниже	5 - 7	10 и выше	6 и ниже	10 - 15	18 и выше
	15	3 и ниже	6 - 8	11 и выше	7 и ниже	11 - 14	18 и выше
Бег 1000 м, сек	11	5.55 и выше	5.50 - 4.40	4.30 и ниже	7.00 и выше	6.55 - 5.10	5.00 и ниже
	12	5.45 и выше	5.40 - 4.35	4.20 и ниже	6.50 и выше	6.40 - 4.50	4.45 и ниже
	13	5.35 и выше	5.30 - 4.25	4.00 и ниже	6.40 и выше	6.30 - 4.40	4.35 и ниже
	14	5.25 и выше	5.20 - 4.20	3.45 и ниже	6.30 и выше	6.20 - 4.30	4.27 и ниже
	15	5.15 и выше	5.00 - 4.10	3.35 и ниже	6.14 и выше	6.00 - 4.25	4.19 и ниже

## 7. Планируемые результаты изучения учебного курса

### Знания о физической культуре

В результате освоения программного материала обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития

физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

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

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



- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А.

П. Матвеева:

- Физическая культура. 5 класс.
- Физическая культура. 6-7 классы.
- Физическая культура. 8-9 классы.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура» 6 класс «А», «Б», «Г» (3 часа в неделю)-100 часов**

№ п./п.	Раздел программы	Кол-во часов в год	Четверть							
			1		2		3		4	
			25	21	33	21				
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока							
2.	Легкая атлетика	16	8							8
3.	Гимнастика	14			5	9				
4.	Баскетбол	23		7	16					
5.	Волейбол	23					23			
6.	Футбол	12		5				1	6	
7.	Лапта	12		5						7

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура» 6 класс «В» (3 часа в неделю)-100 часов**

№ п./п.	Раздел программы	Кол-во часов в год	Четверть							
			1		2		3		4	
			25	21	32	22				
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока							
2.	Легкая атлетика	16	8							8
3.	Гимнастика	14			5	9				
4.	Баскетбол	23		7	16					
5.	Волейбол	23					23			
6.	Футбол	12		5					7	
7.	Лапта	12		5						7



Календарно-тематическое планирование

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **6 класс**

2018-2019 учебный год.

Всего – 102 часа (3 часа в неделю)

н/п	Номер урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>					
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, Русской лапты. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП.	ба бб бв бг		
2	2	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места. ГТО.	ба бб бв бг		
3	3	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Старты с различных И.П. ОФП.	ба бб бв бг		
4	4	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ускорения. Эстафетный бег.	ба бб бв бг		
5	5	Бег в равномерном темпе до 6 минут. ОРУ. СБУ.	ба бб бв бг		
6	6	Бег 1000м. ОРУ. Прыжки в длину с места. ГТО.	ба бб бв бг		
7	7	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, финиширование. Прыжки в длину с разбега.	ба бб бв бг		
8	8	ОРУ. СБУ. Старты из различных исходных положений. Метание мяча на дальность. ГТО.	ба бб бв бг		
<b>«Русская лапта» (5 часов)</b>					
9	1	<b>«Русская лапта».</b> Правила игры «Русская лапта». Поддачи и удары по мячу. Броски и ловля теннисного мяча. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
10	2	Ловля мяча с лета. Осаливание. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
11	3	Поддачи и удары по мячу. Тактика игры в защите. Игра по правилам.	ба бб бв бг		

12	4	Перебежки. Осаливание. Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
13	5	Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
<b>Футбол (5 часов)</b>					
14	1	<b>Футбол.</b> Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	ба бб бв бг		
15	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам.	ба бб бв бг		
16	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	ба бб бв бг		
17	4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам.	ба бб бв бг		
18	5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	ба бб бв бг		
<b>Баскетбол (23 часа)</b>					
19	1	<b>Баскетбол.</b> Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча разными способами. Игра по упрощенным правилам.	ба бб бв бг		
20	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Броски в корзину. Игра.	ба бб бв бг		
21	3	Повороты с мячом и без мяча. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в различных стойках. Игра.	ба бб бв бг		
22	4	Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину после ведения. Игра.	ба бб бв бг		
23	5	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	ба бб бв бг		
24	6	Ведение мяча в различных стойках. Броски в корзину. Игра.	ба бб бв бг		

25	7	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Ведение ведущей и неведущей рукой. Игра.	ба бб бв бг		
26	8	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	ба бб бв бг		
27	9	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	ба бб бв бг		
28	10	Ведение мяча в различных стойках. Броски в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
29	11	Ведение мяча в различных стойках. Броски в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
30	12	Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
31	13	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
32	14	Повороты с мячом и без мяча. Броски в корзину. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
33	15	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
34	16	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
35	17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
36	18	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
37	19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		

38	20	Ведение мяча в различных стойках. Броски в корзину. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
39	21	Ведение мяча в различных стойках. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	ба бб бв бг		
40	22	Броски в корзину. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра.	ба бб бв бг		
41	23	Комбинация из освоенных элементов. Игра.	ба бб бв бг		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
42	1	<b>Гимнастика.</b> ТБ на уроках гимнастики. ОРУ со скакалками. Упражнения с гимнастической скамейкой.	ба бб бв бг		
43	2	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой.	ба бб бв бг		
44	3	ОРУ в парах. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке.	ба бб бв бг		
45	4	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	ба бб бв бг		
46	5	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Кувырок вперед в группировке.	ба бб бв бг		
47	6	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Кувырок вперед и назад в группировке.	ба бб бв бг		
48	7	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках.	ба бб бв бг		
49	8	ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед в группировке слитно.	ба бб бв бг		
50	9	ОРУ в парах. Кувырок назад, вперед, два кувырка вперед слитно в группировке.	ба бб бв бг		

51	10	ОРУ с мячом. Два кувырка вперед в группировке слитно. Мост из положения, лежа на спине.	ба бб бв бг		
52	11	Разминка. Составление и выполнение акробатической комбинации.	ба бб бв бг		
53	12	Разминка. Подтягивания. Составление и выполнение акробатической комбинации.	ба бб бв бг		
54	13	Разминка. Прыжки со скакалкой. Составление и выполнение акробатической комбинации.	ба бб бв бг		
55	14	Разминка. Броски набивного мяча. Составление и выполнение акробатической комбинации.	ба бб бв бг		
<b>Волейбол (22 часа)</b>					
56	1	<b>Волейбол.</b> ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	ба бб бв бг		
57	2	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	ба бб бв бг		
58	3	Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	ба бб бв бг		
59	4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	ба бб бв бг		
60	5	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Учебная игра.	ба бб бв бг		
61	6	Стойка игрока. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Учебная игра.	ба бб бв бг		
62	7	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Учебная игра.	ба бб бв бг		
63	8	Стойка игрока. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	ба бб бв бг		



64	9	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	ба бб бв бг		
65	10	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	ба бб бв бг		
66	11	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.	ба бб бв бг		
67	12	Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.	ба бб бв бг		
68	13	Стойка игрока. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.	ба бб бв бг		
69	14	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.	ба бб бв бг		
70	15	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
71	16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
72	17	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
73	18	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	ба бб бв бг		
74	19	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
75	20	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
76	21	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	ба бб бв бг		

77	22	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
<b>Футбол (7 часов)</b>					
78	1	<b>Футбол.</b> Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	ба бб бв бг		
79	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам. Игра.	ба бб бв бг		
80	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Вырывание и выбивание мяча. Удары по воротам.	ба бб бв бг		
81	4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
82	5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра.	ба бб бв бг		
83	6	Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка. Игра вратаря. Учебная игра в футбол.	ба бб бв бг		
84	7	Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка. Игра вратаря. Учебная игра в футбол.	ба бб бв бг		
85	8	Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка. Игра вратаря. Учебная игра в футбол.			
<b>«Русская лапта» (7 часов)</b>					
86	1	<b>«Русская лапта».</b> Поддачи и удары по мячу. Броски и ловля теннисного мяча. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
87	2	Ловля мяча с лета. Осаливание. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
88	3	Поддачи и удары по мячу. Тактика игры в защите. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
89	4	Перебежки. Осаливание. Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	ба бб бв бг		

90	5	Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
91	6	Подачи и удары по мячу. Тактика игры в защите. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
92	7	Перебежки. Осаливание. Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>					
93	1	<b>Легкая атлетика.</b> ОРУ. СБУ. Ускорения. Старты с различных И.П.	ба бб бв бг		
94	2	ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по дистанции. ОФП.	ба бб бв бг		
95	3	ОРУ. СБУ. Приемы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 8x50м..	ба бб бв бг		
96	4	6 -минутный бег. ОРУ. СБУ. ОФП.	ба бб бв бг		
97	5	Бег в равномерном темпе до 6 минут. ОРУ. СБУ. Ускорения.	ба бб бв бг		
98	6	Бег 1000м. ОРУ. Прыжки в длину с места.	ба бб бв бг		
99	7	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий.	ба бб бв бг		
100	8	Бег 60м. ОРУ. СБУ. Старты из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	ба бб бв бг		
101	9	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий.	ба бб бв бг		
102/ 103	10/11	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий.	ба бб бв бг		



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Хабаровска  
«Средняя школа № 40» имени Маршала Советского Союза  
Жукова Георгия Константиновича (МАОУ "СШ № 40" им. Г.К. Жукова )

---

Рассмотрено: руководитель МО _____/Г.А. Мещ/  Протокол № 1 от «28» 08 2018 г.	Согласовано: зам. руководителя по УВР _____/С.А. Тихонова/  от «_» _____ 20__ г.	Принята Решением Педагогического совета МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова  Протокол № ____ от «_» _____ 2018 г	Утверждено: Директор _____/М.Д.Сунозов/  Приказ № ____ от «_» _____ 20__ г.
--	--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету (курсу) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся 6 классов по программе

основного общего образования в соответствии с ФГОС

103, 102 часа

Программу составила:  
Рожнова И.С.

ХАБАРОВСК

2018 год

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 8 Е класса  
2018-2019 учебный год**

**Всего – 102 часа (3часа в неделю)**

п/п	№ урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата	
<b>Легкая Атлетика (8часов)</b>					
1	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.	4.09		
2	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.	5.09		
3	3	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега.	6.09		
4	4	С.У. ОРУ специальные беговые. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега. К.У.Бег 30м.	11.09		
5	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.	12.09		
6	6	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.	13.09		
7	7	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У.Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.	18.09		
8	8	ОРУ в движении шагом и бегом. Бег 1000м. Эстафеты с эстафетной палочкой (техника передачи палочки) П.И.	19.09		
<b>Футбол ( 5ч)</b>					
9	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.	20.09		
10	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.	25.09		
11	3	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	26.09		
12	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	27.09		

13	5	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.			
<b>Лапта (5часов)</b>					
14	1	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».			
15	2	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».			
16	3	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Эстафеты с предметами. Учебная игра «Лапта».			
17	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».			
18	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».			
<b>Баскетбол (18часов)</b>					
19	1	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.			
20	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.			
21	3	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.			
22	4	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, К.У. передачи мяча в парах. Учебная игра.			
23	5	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.			
24	6	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.			
25	7	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).			
26	8	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).			
27	9	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.			

28	10	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.			
29	11	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
30	12	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
31	13	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
32	14	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
33	15	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
34	16	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.			
35	17	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.			
36	18	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Уч. иг.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (19часов)</b>					
37	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.			
38	2	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.			
39	3	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.			
40	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.			
41	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.			



42	6	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.			
43	7	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.			
44	8	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.			
45	9	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.			
46	10	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.			
47	11	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.			
48	12	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.			
49	13	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.			
50	14	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. К.У. Наклон туловища вперед. Эстафеты с предметами.			
51	15	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. Эстафеты с предметами.			
52	16	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.			
53	17	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.			
54	18	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.			
55	19	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.			
<b>Волейбол (24ч.)</b>					
56	1	Т.Б. на уроках Волейбола. ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			

57	2	ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
58	3	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
59	4	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
60	5	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. К.У. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
61	6	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
62	7	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
63	8	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
64	9	ОРУ без предметов. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
65	10	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
66	11	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
67	12	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
68	13	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
69	14	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
70	15	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
71	16	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
72	17	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			

73	18	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
74	19	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
75	20	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
76	21	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
77	22	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
78	23	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
79	24	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
<b>Футбол ( 7ч)</b>					
80	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.			
81	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.			
82	3	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.			
83	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.			
84	5	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.			
85	6	Медленный бег. ОРУ в движении. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Удары по воротам. Игра вратаря.			
86	7	Медленный бег. ОРУ в движении. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Удары по воротам. Игра вратаря.			
<b>Лапта (7ч)</b>					
87	1	Изучение требований ТБ при занятиях «Русской лаптой». Изучение терминологии «Русской лапты». Подвижная игра с мячом.			
88	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Поддачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.			
89	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Поддачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Игра по правилам.			

90	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Поддачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.			
91	5	Медленный бег. ОРУ без предметов. Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам. Отжимание.			
92	6	Медленный бег. ОРУ без предметов. Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам. Отжимание.			
93	7	Медленный бег. ОРУ без предметов. Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам. Отжимание.			
<b>Легкая Атлетика (10 часов)</b>					
94	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.			
95	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.			
96	3	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.			
97	4	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.			
98	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 4мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. К.У. Метание мяча 150гр. с разбега.			
99	6	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 5мин. К.У. Бег 60м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.			
100	7	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 6мин. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.			
101	8	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.			
102	9	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.			
103	10	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 6мин. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.			

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала образовательной области  
«Физическая культура»**

**(3 часа в неделю)-103 часа      8Е класс**

№ п./п.	Раздел программы	Кол- во часов в год	Четверть							
			1		2		3		4	
			25		24		30		24	
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока							
2.	Легкая атлетика	18	8							10
3.	Гимнастика	19			13	6				
4.	Баскетбол	18		7	11					
5.	Волейбол	24				24				
6.	Футбол	12		5					7	
7.	Лапта	12		5						7

Рассмотрено: руководитель МО _____/Г.А. Мец/  Протокол № 1 от «28» 08 2018 г.	Согласовано: зам. руководителя по УВР _____/С.А. Тихонова/  от «__» _____ 20__ г.	Принята Решением Педагогического совета МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова  Протокол № ____ от «__» _____ 2018 г	Утверждено: Директор _____/М.Д.Сунозов/  Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.
--	---	--	---

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету (курсу) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**8 Е класса**

для обучающихся с ОВЗ по адаптивной основной

общеобразовательной программе

102 часа

Программу составила:  
Рожнова И.С.

ХАБАРОВСК

2018 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа соответствует федеральному компоненту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», и учебному плану школы.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического развития, он предлагается в том же объеме, но оценивание учащихся происходит в более щадящем режиме.

Программа рассчитана на 102 учебных часа, 3 часа в неделю.

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- формирование мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа ориентирована на решение следующих **задач**:

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока в каждой четверти.

Программный материал строится на базе ранее изученного, но усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов. В планировании отсутствует материал по лыжной подготовке и плаванию, по причине слабой материально-технической оснащенности школы для проведения уроков по данному разделу программы. Из раздела «Гимнастика» по той же причине исключены опорные прыжки и упражнения на гимнастическом бревне, брусьях. Часы, отведенные программой на прохождение данного материала, добавлены в раздел «Спортивные игры» и распределены на баскетбол, волейбол, футбол, «Русская лапта».

## **Содержание программного материала**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, направлено воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

#### **Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной направленности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

#### **Культурно-исторические основы**

Основы истории и развития физической культуры, олимпийского движения. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.

#### **Приемы закаливания и способы самоконтроля**

Виды закаливания, дозировка, принципы. Приемы самоконтроля физических нагрузок.

### **Спортивные игры (65 часов)**

#### **Баскетбол (18 часов)**

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол (24 часа)**

Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение



техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на место и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Футбол (12 часов)**

Техника безопасности при занятиях футболом. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра по упрощенным правилам.

### **«Русская лапта» (12 часов)**

Техника безопасности при занятиях «Русской лаптой». Терминология игры «Русская лапта». История игры. Правила игры. Освоение техники подачи и ударов по мячу. Ловля мяча с лета. Осаливание. Перебежки. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Игра по правилам. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях «Русской лаптой».

### **Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание посильной первой помощи при травмах.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. На развитие гибкости общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Самостоятельные занятия. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика (18 часов)**

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м. Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. На овладение организаторскими способностями – измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов.

Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля и гигиены при занятиях легкой атлетикой.

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура»

**(3 часа в неделю)-103 часа      8Е класс**

№ п./п.	Раздел программы	Кол-во часов в год	Четверть								
			1		2		3		4		
			25		24		30		24		
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока								
2.	Легкая атлетика	18	8								10
3.	Гимнастика	19			13	6					
4.	Баскетбол	18		7	11						
5.	Волейбол	24					24				
6.	Футбол	12		5						7	
7.	Лапта	12		5							7

### Формы и средства контроля

Контроль осуществляется на уроках физической культуры в виде тестирования.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащиеся должны:

**знать:**

- основы знаний о физической культуре;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания посильной доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

**демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 60м	6,1 – 5,5с 10,6с	6,3-5,7с 10,8с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см Прыжки со скакалкой за 20 сек	4-5 раз  - 160-180 см 38-44 раз	-  10-14 раз 150-175 см 40-46 раз
К выносливости	Кроссовый бег на 1км	4,47 – 7,45мин	5,21 – 8,20мин
К координации	Бросок теннисного мяча ,м Челночный бег 3x10 м, с	28 9,3 – 8,8 с	19 9,7 – 9,3 с

**Учебно-методические средства обучения**

- Журнал «Физическая культура в школе»
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: Просвещение, 2011.

- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. 8-е издание. М.: «Просвещение», 2011.
- Матвеев А.П., Физическая культура 8 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. 4-е издание М.: «Просвещение», 2011.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
- Программы общеобразовательных учреждений основная школа, средняя (полная) школа по физической культуре автор-составитель А.П.Матвеев, 5-11 классы (М., Просвещение, 2008);
- Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в V-VII классах: метод.пособие для учителей физ.культуры, руководителей спорт.секций, студентов физкультурных специальностей вузов / Л.Г.Швайко.- Минск: Адукацыя і выхаванне, 2008. – 112 с. : ил.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 5 класса  
2016-2017 учебный год**

**Всего – 101 час (3часа в неделю)**

п/п	Номер урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата
<b>Легкая Атлетика (9часов)</b>				
1	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
2	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
3	3	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега.		
4	4	С.У. ОРУ специальные беговые. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега. К.У.Бег 30м.		
5	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
6	6	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
7	7	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У.Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
8	8	ОРУ в движении шагом и бегом. Бег 1000м. Эстафеты с эстафетной палочкой (техника передачи палочки) П.И.		
9	9	ОРУ в движении. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты с предметами.		
<b>Футбол ( 4ч)</b>				
10	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
11	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
12	3	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
13	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
<b>Лапта (5часов)</b>				

14	1	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».		
15	2	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».		
16	3	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Эстафеты с предметами. Учебная игра «Лапта».		
17	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
18	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
<b>Баскетбол (7часов)</b>				
19	1	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
20	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
21	3	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
22	4	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, К.У. передачи мяча в парах. Учебная игра.		
23	5	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
24	6	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
25	7	Бег в среднем темпе. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Бросок мяча в кольцо с расстояния 5-6 м, стоя напротив кольца. Учебная игра.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (29часов)</b>				
26	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
27	2	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
28	3	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
29	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		

30	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
31	6	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
32	7	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
33	8	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
34	9	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
35	10	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
36	11	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
37	12	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
38	13	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
39	14	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. К.У. Наклон туловища вперед. Эстафеты с предметами.		
40	15	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. Эстафеты с предметами.		
41	16	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
42	17	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
43	18	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
44	19	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		
45	20	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		

46	21	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
47	22	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
48	23	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
49	24	ОРУ на месте. Ст.п. Длинный кувырок. Преодоление полосы препятствий. П.И.		
50	25	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
51	26	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
52	27	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
53	28	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
54	29	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. на перекладине: в висах и упорах. К.У. Подтягивание на перекладине. П.И.		

**Волейбол (19ч.)**

55	1	Т.Б. на уроках Волейбола. ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
56	2	ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
57	3	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
58	4	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
59	5	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. К.У. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
60	6	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
61	7	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
62	8	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
63	9	ОРУ без предметов. Ст.п. Медленный бег. Освоение		



		техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
64	10	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
65	11	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
66	12	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
67	13	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
68	14	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
69	15	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
70	16	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
71	17	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
72	18	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
73	19	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		

#### **Баскетбол (9ч.)**

74	1	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
75	2	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
76	3	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
77	4	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
78	5	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
79	6	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в		

		низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
80	7	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
81	8	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
82	9	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
<b>Футбол (5ч)</b>				
83	1	Инструктаж по технике безопасности. Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
84	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
85	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Учебная игра.		
86	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
87	5	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
<b>Лапта (4ч)</b>				
88	1	Изучение требований ТБ при занятиях «Русской лаптой». Изучение терминологии «Русской лапты». Подвижная игра с мячом.		
89	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
90	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Игра по правилам.		
91	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
<b>Легкая Атлетика (11часов)</b>				
92	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.		
93	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с		

		предметами.		
94	3	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
95	4	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
96	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 4мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. К.У. Метание мяча 150гр. с разбега.		
97	6	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 5мин. К.У. Бег 60м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		
98	7	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 6мин. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
99	8	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
100	9	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
101	10	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
102	11	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 7 класса  
2017-2018 учебный год**

**Всего – 102 часа (3 часа в неделю)**

п/п	Номер урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата
<b>Легкая Атлетика (9 часов)</b>				
1	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
2	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
3	3	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега.		
4	4	С.У. ОРУ специальные беговые. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега. К.У.Бег 30м.		
5	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
6	6	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
7	7	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У.Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
8	8	ОРУ в движении шагом и бегом. Бег 1000м. Эстафеты с эстафетной палочкой (техника передачи палочки) П.И.		
9	9	ОРУ в движении. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты с предметами.		
<b>Футбол ( 4ч)</b>				
10	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
11	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
12	3	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
13	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
<b>Лепта (5 часов)</b>				

14	1	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».		
15	2	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».		
16	3	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Эстафеты с предметами. Учебная игра «Лапта».		
17	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
18	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
<b>Баскетбол (7часов)</b>				
19	1	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
20	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
21	3	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
22	4	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, К.У. передачи мяча в парах. Учебная игра.		
23	5	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
24	6	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
25	7	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (28часов)</b>				
26	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
27	2	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
28	3	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
29	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		

30	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
31	6	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
32	7	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
33	8	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
34	9	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
35	10	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
36	11	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
37	12	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
38	13	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
39	14	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. К.У. Наклон туловища вперед. Эстафеты с предметами.		
40	15	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. Эстафеты с предметами.		
41	16	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
42	17	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
43	18	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
44	19	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		
45	20	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		

46	21	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
47	22	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
48	23	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
49	24	ОРУ на месте. Ст.п. Длинный кувырок. Преодоление полосы препятствий. П.И.		
50	25	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
51	26	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
52	27	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
53	28	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
<b>Волейбол (19ч.)</b>				
54	1	Т.Б. на уроках Волейбола. ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
55	2	ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
56	3	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
57	4	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
58	5	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. К.У. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
59	6	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
60	7	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
61	8	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
62	9	ОРУ без предметов. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		

63	10	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
64	11	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
65	12	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
66	13	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
67	14	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
68	15	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
69	16	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
70	17	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
71	18	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
72	19	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		

#### **Баскетбол (11ч.)**

73	1	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
74	2	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
75	3	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
76	4	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
77	5	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
78	6	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи		



		мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
79	7	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
80	8	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
81	9	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
82	10	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
83	11	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
<b>Футбол (5часов)</b>				
84	1	Инструктаж по технике безопасности. Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
85	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
86	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Учебная игра.		
87	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
88	5	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
<b>Лапта (4ч)</b>				
89	1	Изучение требований ТБ при занятиях «Русской лаптой». Изучение терминологии «Русской лапты». Подвижная игра с мячом.		
90	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
91	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Игра по правилам.		
92	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
<b>Легкая Атлетика (10часов)</b>				
93	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.		

94	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.		
94	3	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
95	4	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
96	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 4мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. К.У. Метание мяча 150гр. с разбега.		
97	6	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 5мин. К.У. Бег 60м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		
98	7	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 6мин. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
99	8	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
100	9	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
101	10	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
102	11	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 8 класса  
2017-2018 учебный год**

**Всего – 102 часа (3часа в неделю)**

п/п	Номер урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата
<b>Легкая Атлетика (9часов)</b>				
1	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
2	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
3	3	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега.		
4	4	С.У. ОРУ специальные беговые. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега. К.У.Бег 30м.		
5	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
6	6	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
7	7	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У.Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
8	8	ОРУ в движении шагом и бегом. Бег 1000м. Эстафеты с эстафетной палочкой (техника передачи палочки) П.И.		
9	9	ОРУ в движении. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты с предметами.		
<b>Футбол ( 4ч)</b>				
10	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
11	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
12	3	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
13	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		

<b>Лапта (5часов)</b>				
14	1	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».		
15	2	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».		
16	3	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Эстафеты с предметами. Учебная игра «Лапта».		
17	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
18	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
<b>Баскетбол (7часов)</b>				
19	1	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
20	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
21	3	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
22	4	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, К.У. передачи мяча в парах. Учебная игра.		
23	5	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
24	6	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
25	7	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (28часов)</b>				
26	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
27	2	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
28	3	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
29	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		

30	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
31	6	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
32	7	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
33	8	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
34	9	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
35	10	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
36	11	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
37	12	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
38	13	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
39	14	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. К.У. Наклон туловища вперед. Эстафеты с предметами.		
40	15	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. Эстафеты с предметами.		
41	16	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
42	17	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
43	18	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
44	19	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		
45	20	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		

46	21	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
47	22	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
48	23	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
49	24	ОРУ на месте. Ст.п. Длинный кувырок. Преодоление полосы препятствий. П.И.		
50	25	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
51	26	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
52	27	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
53	28	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
<b>Волейбол (19ч.)</b>				
54	1	Т.Б. на уроках Волейбола. ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
55	2	ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
56	3	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
57	4	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
58	5	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. К.У. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
59	6	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
60	7	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
61	8	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
62	9	ОРУ без предметов. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		

63	10	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
64	11	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
65	12	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
66	13	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
67	14	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
68	15	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
69	16	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
70	17	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
71	18	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
72	19	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		

#### **Баскетбол (11ч.)**

73	1	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
74	2	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
75	3	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
76	4	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
77	5	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
78	6	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи		

		мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
79	7	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
80	8	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
81	9	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
82	10	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
83	11	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
<b>Футбол (5часов)</b>				
84	1	Инструктаж по технике безопасности. Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
85	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
86	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Учебная игра.		
87	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
88	5	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
<b>Лапта (4ч)</b>				
89	1	Изучение требований ТБ при занятиях «Русской лаптой». Изучение терминологии «Русской лапты». Подвижная игра с мячом.		
90	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
91	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Игра по правилам.		
92	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
<b>Легкая Атлетика (10часов)</b>				
93	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.		



94	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.		
94	3	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
95	4	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
96	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 4мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. К.У. Метание мяча 150гр. с разбега.		
97	6	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 5мин. К.У. Бег 60м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		
98	7	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 6мин. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
99	8	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
100	9	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
101	10	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
102	11	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		

Управление образования администрации города Хабаровска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Хабаровска  
«Средняя школа № 40» имени Маршала Советского Союза  
Жукова Георгия Константиновича (МАОУ "СШ № 40" им. Г.К. Жукова )

---

Рассмотрено: руководитель МО _____/Г.А. Мец/  Протокол № 1 от «28» 08 2018 г.	Согласовано: зам. руководителя по УВР _____/С.А. Тихонова/  от «__» _____ 20__ г.	Принята Решением Педагогического совета МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова  Протокол № ____ от «__» _____ 2018 г	Утверждено: Директор _____/М.Д.Сунозов/  Приказ № ____ от «__» _____ 20__ г.
--	---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету (курсу) «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**9Д класса**

для обучающихся с ОВЗ по адаптивной основной

общеобразовательной программе

99 часов

Программу составила:

Рожнова И.С.

ХАБАРОВСК

2018 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре.

Рабочая программа соответствует федеральному компоненту основного общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования», и учебному плану школы.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития детей с задержкой психического развития, он предлагается в том же объеме, но оценивание учащихся происходит в более щадящем режиме.

Программа рассчитана на 99 учебных часа, 3 часа в неделю.

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;
- формирование мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Программа ориентирована на решение следующих **задач**:

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока в каждой четверти.

Программный материал строится на базе ранее изученного, но усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов. В планировании отсутствует материал по лыжной подготовке и плаванию, по причине слабой материально-технической оснащенности школы для проведения уроков по данному разделу программы. Из раздела «Гимнастика» по той же причине исключены опорные прыжки и упражнения на гимнастическом бревне, брусьях. Часы, отведенные программой на прохождение данного материала, добавлены в раздел «Спортивные игры» и распределены на баскетбол, волейбол, футбол, «Русская лапта».

## **Содержание программного материала**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, направлено воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

#### **Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной направленности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

#### **Культурно-исторические основы**

Основы истории и развития физической культуры, олимпийского движения. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.

#### **Приемы закаливания и способы самоконтроля**

Виды закаливания, дозировка, принципы. Приемы самоконтроля физических нагрузок.

### **Спортивные игры (65 часов)**

#### **Баскетбол (18 часов)**

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. Освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол (23 часа)**

Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение

техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на место и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

### **Футбол (12 часов)**

Техника безопасности при занятиях футболом. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Освоение техники ударов по мячу и остановок мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Игра по упрощенным правилам.

### **«Русская лапта» (12 часов)**

Техника безопасности при занятиях «Русской лаптой». Терминология игры «Русская лапта». История игры. Правила игры. Освоение техники подачи и ударов по мячу. Ловля мяча с лета. Осаливание. Перебежки. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Игра по правилам. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях «Русской лаптой».

### **Гимнастика с элементами акробатики (19 часов)**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание посильной первой помощи при травмах.

Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. На развитие гибкости общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Самостоятельные занятия. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика (15 часов)**

Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

Овладение техникой спринтерского бега. Овладение техникой длительного бега. Бег на 1000 м. Овладение техникой прыжка в длину с места. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. На овладение организаторскими способностями – измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов.

Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля и гигиены при занятиях легкой атлетикой.

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура»

**(3 часа в неделю)-99 часов      9 Д класс**

№ п./п.	Раздел программы	Кол-во часов в год	Четверть								
			1		2		3		4		
			99		25		24		29		21
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока									
2.	Легкая атлетика	15	8								7
3.	Гимнастика	19				13	6				
4.	Баскетбол	18		7	11						
5.	Волейбол	23						23			
6.	Футбол	12		5						7	
7.	Лапта	12		5							7

### Формы и средства контроля

Контроль осуществляется на уроках физической культуры в виде тестирования.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### Требования к уровню подготовки учащихся 9 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне учащиеся должны:

**знать:**

- основы знаний о физической культуре;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания посильной доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать посильную первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

**демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 60м	6,1 – 5,5с 10,6с	6,3-5,7с 10,8с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине, раз Подтягивание из вися на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см Прыжки со скакалкой за 20 сек	4-5 раз  - 160-180 см 38-44 раз	-  10-14 раз 150-175 см 40-46 раз
К выносливости	Кроссовый бег на 1км	4,47 – 7,45мин	5,21 – 8,20мин
К координации	Бросок теннисного мяча ,м Челночный бег 3x10 м, с	28 9,3 – 8,8 с	19 9,7 – 9,3 с

**Учебно-методические средства обучения**

- Журнал «Физическая культура в школе»
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: Просвещение, 2011.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. 8-е издание. М.: «Просвещение», 2011.

- Матвеев А.П., Физическая культура 9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. 4-е издание М.: «Просвещение», 2011.
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998.
- Программы общеобразовательных учреждений основная школа, средняя (полная) школа по физической культуре автор-составитель А.П.Матвеев, 5-11 классы (М., Просвещение, 2008);
- Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в V-VII классах: метод.пособие для учителей физ.культуры, руководителей спорт.секций, студентов физкультурных специальностей вузов / Л.Г.Швайко.- Минск: Адукацыя і выхаванне, 2008. – 112 с. : ил.



**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 7 класса  
2017-2018 учебный год**

**Всего – 102 часа (3часа в неделю)**

п/п	Номер урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата
<b>Легкая Атлетика (9часов)</b>				
1	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
2	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
3	3	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега.		
4	4	С.У. ОРУ специальные беговые. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега. К.У.Бег 30м.		
5	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
6	6	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
7	7	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У.Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
8	8	ОРУ в движении шагом и бегом. Бег 1000м. Эстафеты с эстафетной палочкой (техника передачи палочки) П.И.		
9	9	ОРУ в движении. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты с предметами.		
<b>Футбол ( 4ч)</b>				
10	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
11	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
12	3	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
13	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
<b>Лапта (5часов)</b>				
14	1	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра		

		«Лапта».		
15	2	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».		
16	3	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Эстафеты с предметами. Учебная игра «Лапта».		
17	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
18	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
<b>Баскетбол (7часов)</b>				
19	1	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
20	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
21	3	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
22	4	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, К.У. передачи мяча в парах. Учебная игра.		
23	5	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
24	6	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
25	7	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (28часов)</b>				
26	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
27	2	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
28	3	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
29	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
30	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в		

		группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
31	6	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
32	7	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
33	8	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
34	9	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
35	10	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
36	11	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
37	12	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
38	13	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
39	14	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. К.У. Наклон туловища вперед. Эстафеты с предметами.		
40	15	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. Эстафеты с предметами.		
41	16	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
42	17	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
43	18	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
44	19	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		
45	20	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		
46	21	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки		

		черезскакалку на месте и в движении. П.И.		
47	22	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
48	23	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
49	24	ОРУ на месте. Ст.п. Длинный кувырок. Преодоление полосы препятствий. П.И.		
50	25	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
51	26	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
52	27	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
53	28	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
<b>Волейбол (19ч.)</b>				
54	1	Т.Б. на уроках Волейбола. ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
55	2	ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
56	3	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
57	4	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
58	5	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. К.У. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
59	6	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
60	7	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
61	8	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
62	9	ОРУ без предметов. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
63	10	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через		

		сетку по зонам. Учебная игра.		
64	11	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
65	12	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
66	13	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
67	14	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
68	15	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
69	16	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
70	17	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
71	18	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
72	19	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
<b>Баскетбол (11ч.)</b>				
73	1	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
74	2	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
75	3	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
76	4	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
77	5	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
78	6	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
79	7	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в		

		низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
80	8	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
81	9	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
82	10	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
83	11	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
<b>Футбол (5часов)</b>				
84	1	Инструктаж по технике безопасности. Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
85	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
86	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Учебная игра.		
87	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
88	5	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
<b>Лапта (4ч)</b>				
89	1	Изучение требований ТБ при занятиях «Русской лаптой». Изучение терминологии «Русской лапты». Подвижная игра с мячом.		
90	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
91	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Игра по правилам.		
92	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
<b>Легкая Атлетика (10часов)</b>				
93	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.		
94	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с		

		предметами.		
94	3	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
95	4	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
96	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 4мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. К.У. Метание мяча 150гр. с разбега.		
97	6	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 5мин. К.У. Бег 60м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		
98	7	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 6мин. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
99	8	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
100	9	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
101	10	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
102	11	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 8 класса  
2017-2018 учебный год**

**Всего – 102 часа (3часа в неделю)**

п/п	Номер урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата
<b>Легкая Атлетика (9часов)</b>				
1	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
2	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.		
3	3	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега.		
4	4	С.У. ОРУ специальные беговые. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега. К.У.Бег 30м.		
5	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
6	6	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
7	7	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У.Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.		
8	8	ОРУ в движении шагом и бегом. Бег 1000м. Эстафеты с эстафетной палочкой (техника передачи палочки) П.И.		
9	9	ОРУ в движении. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты с предметами.		
<b>Футбол ( 4ч)</b>				
10	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
11	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.		
12	3	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
13	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.		
<b>Лапта (5часов)</b>				
14	1	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра		



		«Лапта».		
15	2	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».		
16	3	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Эстафеты с предметами. Учебная игра «Лапта».		
17	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
18	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».		
<b>Баскетбол (7часов)</b>				
19	1	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
20	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
21	3	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
22	4	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, К.У. передачи мяча в парах. Учебная игра.		
23	5	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.		
24	6	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
25	7	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики (28часов)</b>				
26	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
27	2	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
28	3	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
29	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.		
30	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в		

		группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
31	6	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.		
32	7	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
33	8	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.		
34	9	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
35	10	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
36	11	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
37	12	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
38	13	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.		
39	14	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. К.У. Наклон туловища вперед. Эстафеты с предметами.		
40	15	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. Эстафеты с предметами.		
41	16	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
42	17	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.		
43	18	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
44	19	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		
45	20	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.		
46	21	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки		

		черезскакалку на месте и в движении. П.И.		
47	22	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
48	23	Преодоление полосы препятствий. Упр. на перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.		
49	24	ОРУ на месте. Ст.п. Длинный кувырок. Преодоление полосы препятствий. П.И.		
50	25	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
51	26	ОРУ на скамейке. Ст.п. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине. П.И.		
52	27	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
53	28	ОРУ в группе. Ст.п. Подтягивание на перекладине. Упр. на перекладине: в висах и упорах. Эстафеты с предметами.		
<b>Волейбол (19ч.)</b>				
54	1	Т.Б. на уроках Волейбола. ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
55	2	ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
56	3	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
57	4	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
58	5	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. К.У. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
59	6	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
60	7	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
61	8	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
62	9	ОРУ без предметов. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
63	10	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через		

		сетку по зонам. Учебная игра.		
64	11	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
65	12	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.		
66	13	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
67	14	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
68	15	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.		
69	16	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
70	17	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
71	18	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
72	19	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.		
<b>Баскетбол (11ч.)</b>				
73	1	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
74	2	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).		
75	3	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
76	4	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.		
77	5	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
78	6	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
79	7	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в		

		низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
80	8	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.		
81	9	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
82	10	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
83	11	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.		
<b>Футбол (5часов)</b>				
84	1	Инструктаж по технике безопасности. Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
85	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Эстафеты с мячом.		
86	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам. Учебная игра.		
87	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
88	5	Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Учебная игра.		
<b>Лапта (4ч)</b>				
89	1	Изучение требований ТБ при занятиях «Русской лаптой». Изучение терминологии «Русской лапты». Подвижная игра с мячом.		
90	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
91	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Игра по правилам.		
92	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Подачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.		
<b>Легкая Атлетика (10часов)</b>				
93	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.		
94	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с		

		предметами.		
94	3	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
95	4	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.		
96	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 4мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. К.У. Метание мяча 150гр. с разбега.		
97	6	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 5мин. К.У. Бег 60м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.		
98	7	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 6мин. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
99	8	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
100	9	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
101	10	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 2000м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		
102	11	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Равномерный бег. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.		

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре для 9Д класса  
2018-2019 учебный год**

**Всего – 99 часов (3часа в неделю)**

п/п	№ урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата	
				план	факт
<b>Легкая Атлетика (8часов)</b>					
1	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.			
2	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м.			
3	3	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега.			
4	4	С.У. ОРУ специальные беговые. Бег 2 мин. Линейные эстафеты с этапом до 50м. Метание мяча 150гр. С разбега. К.У.Бег 30м.			
5	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.			
6	6	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.			
7	7	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У.Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. С разбега.			
8	8	ОРУ в движении шагом и бегом. Бег 1000м. Эстафеты с эстафетной палочкой (техника передачи палочки) П.И.			
<b>Футбол ( 5ч)</b>					
9	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.			
10	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.			
11	3	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.			
12	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.			

13	5	Преодоление полосы препятствий. С.У. Передачи мяча в парах. Удары по мячу ногой. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.			
<b>Лапта (5часов)</b>					
14	1	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».			
15	2	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Учебная игра «Лапта».			
16	3	ОРУ на месте. С.У. Медленный бег. Д.У. Эстафеты с предметами. Учебная игра «Лапта».			
17	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».			
18	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Равномерный бег. Прыжки в глубину. Учебная игра «Лапта».			
<b>Баскетбол (18часов)</b>					
19	1	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.			
20	2	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.			
21	3	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.			
22	4	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, К.У. передачи мяча в парах. Учебная игра.			
23	5	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Броски мяча по кольцу после ведения, штрафной бросок, передачи мяча в парах. Учебная игра.			
24	6	Медленный бег. ОРУ б/п. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Эстафеты с баскетбольными мячами.			
25	7	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).			
26	8	Медленный бег. ОРУ. Повторение техники держания мяча, стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах).			
27	9	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.			



28	10	Бег, ходьба. ОРУ типа зарядки. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упор лежа ( на ладонях, кулаках, пальцах). Учебная игра.			
29	11	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
30	12	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
31	13	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
32	14	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
33	15	Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча пр. и лв. рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направлением движения и скорости. Передачи мяча в движении. Броски по кольцу с места. Учебная игра.			
34	16	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.			
35	17	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Учебная игра.			
36	18	Медленный бег. ОРУ. Броски по кольцу с места и в движении ( остановка: прыжком и два шага). Уч. иг.			
<b>Гимнастика с элементами акробатики (19часов)</b>					
37	1	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.			
38	2	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.			
39	3	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.			
40	4	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Стойки: на лопатках, на голове согнув ноги, руках. «Мост» из положения стоя. Эстафеты с предметами.			

41	5	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.			
42	6	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. В равновесии. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках. Эстафеты с предметами.			
43	7	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.			
44	8	ОРУ с гимнастическими скакалками. С.У. Упр. На перекладине. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты с предметами.			
45	9	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.			
46	10	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.			
47	11	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.			
48	12	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.			
49	13	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И.			
50	14	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. К.У. Наклон туловища вперед. Эстафеты с предметами.			
51	15	ОРУ на скамейке. Ст.п. Упр. На формирование правильной осанки. Соединение из акробатических элементов. Эстафеты с предметами.			
52	16	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.			
53	17	ОРУ на месте. Упр. В равновесии. Ст.п. Соединение из акробатических элементов. Отжимание в упоре лежа. Эстафеты с предметами.			
54	18	Преодоление полосы препятствий. Упр. На перекладине. Соединение из акробатических элементов. Прыжки через скакалку на месте и в движении. П.И.			
55	19	ОРУ в движении. Ст.п. Упр. В равновесии на скамейке. Прыжки: через скакалку, скамейку. Перевороты пр. и лев. Боком. П.И. Эстафеты с предметами.			

**Волейбол (23ч.)**

56	1	Т.Б. на уроках Волейбола. ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
57	2	ОРУ в группе. Равномерный бег. Верхняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
58	3	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
59	4	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
60	5	ОРУ с набивными мячами. Ст.п. Равномерный бег. К.У. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Нижняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
61	6	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
62	7	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
63	8	ОРУ без предметов. Ст.п. Равномерный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
64	9	ОРУ без предметов. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
65	10	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
66	11	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
67	12	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Освоение техники прямого нападающего удара. Верхняя прямая подача через сетку по зонам. Учебная игра.			
68	13	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
69	14	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			

70	15	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
71	16	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
72	17	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
73	18	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
74	19	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
75	20	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
76	21	ОРУ с мячом. Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча в парах, в тройках. Нападающий удар. Верхняя прямая подача через сетку. Учебная игра.			
77	22	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
78	23	ОРУ Ст.п. Медленный бег. Прием и передача мяча через сетку в движении. Учебная игра.			
<b>Футбол ( 7ч )</b>					
79	1	Повторение требований ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.			
80	2	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.			
81	3	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Ведение и остановки мяча. Эстафеты с элементами футбола.			
82	4	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.			
83	5	Преодоление полосы препятствий. С.У. Ведение и остановки мяча. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.			
84	6	Медленный бег. ОРУ в движении. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Удары по воротам. Игра вратаря.			
85	7	Медленный бег. ОРУ в движении. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Удары по воротам. Игра вратаря.			

<b>Лапта (7ч)</b>					
86	1	Изучение требований ТБ при занятиях «Русской лаптой». Изучение терминологии «Русской лапты». Подвижная игра с мячом.			
87	2	Медленный бег. ОРУ в движении. Поддачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.			
88	3	Медленный бег. ОРУ в движении. Поддачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Игра по правилам.			
89	4	Медленный бег. ОРУ в движении. Поддачи и удары по мячу. Подвижная игра с мячом. Учебная игра.			
90	5	Медленный бег. ОРУ без предметов. Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам. Отжимание.			
91	6	Медленный бег. ОРУ без предметов. Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам. Отжимание.			
92	7	Медленный бег. ОРУ без предметов. Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам. Отжимание.			
<b>Легкая Атлетика (7часов)</b>					
93	1	Т.Б. на уроках Легкой атлетики. С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.			
94	2	С.У. ОРУ специальные беговые. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 2 мин. Челночный бег 3*10м. Эстафеты с предметами.			
95	3	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.			
96	4	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 3мин. К.У. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. Метание мяча 150гр. с разбега.			
97	5	ОРУ специальные прыжковые. С.У. Бег 4мин. Бег 60м. Прыжки в длину с места. Эстафеты с предметами. К.У. Метание мяча 150гр. с разбега.			
98	6	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 5мин. К.У. Бег 60м. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.			
99	7	ОРУ в движении шагом и бегом. С.У. Бег 6мин. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. П.И.			

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала образовательной области  
«Физическая культура»**

**(3 часа в неделю)-99 часов      9 Д класс**

№ п./п.	Раздел программы	Кол- во часов в год	Четверть								
			1		2		3		4		
			25		24		29		21		
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока								
2.	Легкая атлетика	15	8								7
3.	Гимнастика	19				13	6				
4.	Баскетбол	18		7	11						
5.	Волейбол	23					23				
6.	Футбол	12		5						7	
7.	Лапта	12		5							7

Календарно-тематическое планирование

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА **6 класс**

2018-2019 учебный год.

Всего – 102 часа (3 часа в неделю)

н/п	Номер урока в разделе	Учебный материал (раздел программы и содержание)	Класс	Дата	
				план	факт
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>					
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, Русской лапты. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП.	ба бб бв бг		
2	2	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места. ГТО.	ба бб бв бг		
3	3	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Старты с различных И.П. ОФП.	ба бб бв бг		
4	4	Медленный бег. ОРУ. СБУ. Ускорения. Эстафетный бег.	ба бб бв бг		
5	5	Бег в равномерном темпе до 6 минут. ОРУ. СБУ.	ба бб бв бг		
6	6	Бег 1000м. ОРУ. Прыжки в длину с места. ГТО.	ба бб бв бг		
7	7	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон, финиширование. Прыжки в длину с разбега.	ба бб бв бг		
8	8	ОРУ. СБУ. Старты из различных исходных положений. Метание мяча на дальность. ГТО.	ба бб бв бг		
<b>«Русская лапта» (5 часов)</b>					
9	1	<b>«Русская лапта».</b> Правила игры «Русская лапта». Поддачи и удары по мячу. Броски и ловля теннисного мяча. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
10	2	Ловля мяча с лета. Осаливание. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
11	3	Поддачи и удары по мячу. Тактика игры в защите. Игра по правилам.	ба бб бв бг		

12	4	Перебежки. Осаливание. Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
13	5	Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
<b>Футбол (5 часов)</b>					
14	1	<b>Футбол.</b> Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	ба бб бв бг		
15	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам.	ба бб бв бг		
16	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	ба бб бв бг		
17	4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам.	ба бб бв бг		
18	5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	ба бб бв бг		
<b>Баскетбол (23 часа)</b>					
19	1	<b>Баскетбол.</b> Стойки и перемещения баскетболиста. Ловля и передача мяча разными способами. Игра по упрощенным правилам.	ба бб бв бг		
20	2	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Броски в корзину. Игра.	ба бб бв бг		
21	3	Повороты с мячом и без мяча. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в различных стойках. Игра.	ба бб бв бг		
22	4	Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину после ведения. Игра.	ба бб бв бг		
23	5	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	ба бб бв бг		
24	6	Ведение мяча в различных стойках. Броски в корзину. Игра.	ба бб бв бг		



25	7	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Ведение ведущей и неведущей рукой. Игра.	ба бб бв бг		
26	8	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	ба бб бв бг		
27	9	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	ба бб бв бг		
28	10	Ведение мяча в различных стойках. Броски в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
29	11	Ведение мяча в различных стойках. Броски в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
30	12	Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
31	13	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
32	14	Повороты с мячом и без мяча. Броски в корзину. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
33	15	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
34	16	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
35	17	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		
36	18	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
37	19	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	ба бб бв бг		

38	20	Ведение мяча в различных стойках. Броски в корзину. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
39	21	Ведение мяча в различных стойках. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	ба бб бв бг		
40	22	Броски в корзину. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Игра.	ба бб бв бг		
41	23	Комбинация из освоенных элементов. Игра.	ба бб бв бг		
<b>Гимнастика (14 часов)</b>					
42	1	<b>Гимнастика.</b> ТБ на уроках гимнастики. ОРУ со скакалками. Упражнения с гимнастической скамейкой.	ба бб бв бг		
43	2	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой.	ба бб бв бг		
44	3	ОРУ в парах. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке.	ба бб бв бг		
45	4	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	ба бб бв бг		
46	5	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Кувырок вперед в группировке.	ба бб бв бг		
47	6	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Кувырок вперед и назад в группировке.	ба бб бв бг		
48	7	Разминка. Подтягивания, упражнения в висах и упорах. Кувырок вперед и назад в группировке. Стойка на лопатках.	ба бб бв бг		
49	8	ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. Два кувырка вперед в группировке слитно.	ба бб бв бг		
50	9	ОРУ в парах. Кувырок назад, вперед, два кувырка вперед слитно в группировке.	ба бб бв бг		

51	10	ОРУ с мячом. Два кувырка вперед в группировке слитно. Мост из положения, лежа на спине.	ба бб бв бг		
52	11	Разминка. Составление и выполнение акробатической комбинации.	ба бб бв бг		
53	12	Разминка. Подтягивания. Составление и выполнение акробатической комбинации.	ба бб бв бг		
54	13	Разминка. Прыжки со скакалкой. Составление и выполнение акробатической комбинации.	ба бб бв бг		
55	14	Разминка. Броски набивного мяча. Составление и выполнение акробатической комбинации.	ба бб бв бг		
<b>Волейбол (23 часа)</b>					
56	1	<b>Волейбол.</b> ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	ба бб бв бг		
57	2	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	ба бб бв бг		
58	3	Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	ба бб бв бг		
59	4	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра.	ба бб бв бг		
60	5	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Учебная игра.	ба бб бв бг		
61	6	Стойка игрока. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Учебная игра.	ба бб бв бг		
62	7	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. Учебная игра.	ба бб бв бг		
63	8	Стойка игрока. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	ба бб бв бг		

64	9	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	ба бб бв бг		
65	10	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	ба бб бв бг		
66	11	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.	ба бб бв бг		
67	12	Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.	ба бб бв бг		
68	13	Стойка игрока. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.	ба бб бв бг		
69	14	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки. Учебная игра.	ба бб бв бг		
70	15	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
71	16	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
72	17	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
73	18	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	ба бб бв бг		
74	19	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
75	20	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
76	21	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	ба бб бв бг		

77	22	Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	ба бб бв бг		
78	23	Нижняя прямая подача. Прием мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра.	ба бб бв бг		
<b>Футбол (7 часов)</b>					
79	1	<b>Футбол.</b> Стойки и перемещения. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	ба бб бв бг		
80	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам. Игра.	ба бб бв бг		
81	3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Вырывание и выбивание мяча. Удары по воротам.	ба бб бв бг		
82	4	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. Удары по воротам. Тактика свободного нападения. Игра.	ба бб бв бг		
83	5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра.	ба бб бв бг		
84	6	Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка. Игра вратаря. Учебная игра в футбол.	ба бб бв бг		
85	7	Ведение мяча. Удары по мячу. Остановка. Игра вратаря. Учебная игра в футбол.	ба бб бв бг		
<b>«Русская лапта» (7 часов)</b>					
86	1	<b>«Русская лапта».</b> Поддачи и удары по мячу. Броски и ловля теннисного мяча. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
87	2	Ловля мяча с лета. Осаливание. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
88	3	Поддачи и удары по мячу. Тактика игры в защите. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
89	4	Перебежки. Осаливание. Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	ба бб бв бг		

90	5	Перебежки. Осаливание. Тактика. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
91	6	Подачи и удары по мячу. Тактика игры в защите. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
92	7	Перебежки. Осаливание. Тактика игры в нападении. Игра по правилам.	ба бб бв бг		
<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>					
93	1	<b>Легкая атлетика.</b> ОРУ. СБУ. Ускорения. Старты с различных И.П.	ба бб бв бг		
94	2	ОРУ. СБУ. Высокий старт, бег по дистанции. ОФП.	ба бб бв бг		
95	3	ОРУ. СБУ. Приемы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 8x50м..	ба бб бв бг		
96	4	6 -минутный бег. ОРУ. СБУ. ОФП.	ба бб бв бг		
97	5	Бег в равномерном темпе до 6 минут. ОРУ. СБУ. Ускорения.	ба бб бв бг		
98	6	Бег 1000м. ОРУ. Прыжки в длину с места.	ба бб бв бг		
99	7	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий.	ба бб бв бг		
100	8	Бег 60м. ОРУ. СБУ. Старты из различных исходных положений. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.	ба бб бв бг		
101	9	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий.	ба бб бв бг		
102	10	ОРУ. СБУ. Преодоление полосы препятствий.	ба бб бв бг		

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала образовательной области  
«Физическая культура»  
6 класс (3 часа в неделю)-102 часа**

№ п./п.	Раздел программы	Кол-во часов в год	Четверть							
			1		2		3		4	
		102	25		23		30		24	
1.	Знания о физической культуре		В процессе урока							
2.	Легкая атлетика	18	8							10
3.	Гимнастика	14			7	7				
4.	Баскетбол	23		7	16					
5.	Волейбол	23					23			
6.	Футбол	12		5					7	
7.	«Русская лапта»	12	5						7	

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«средняя школа №40» им. Г.К.Жукова

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО учителей физической культуры протокол от «___»_____2018 № _____ Руководитель МО _____ Г.А.Мец</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР _____ «___»_____2018</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО» Директор МАОУ «СШ №40» им. Г.К. Жукова _____М.Д.Сунозов приказ от «___»_____2018№ _____</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**6 класс**  
**базовый уровень**

**Составитель:**  
Учитель физической культуры  
Рожнова И.С.

Хабаровск  
2018



