

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»**

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

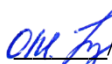
 Нигматулина Г.А.

« 31 » 08 2018 г.

протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»


Заместитель директора

 Гамбалеvская О.М.

« 31 » 08 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

 Суровцева Т.А.

« 31 » 08 2018 г.



Рабочая программа педагога

Учителя Кухта Ивана Сергеевича

Предмет физическая культура

Образовательная область физическая культура

Класс 5-8

Учебный год 2018-2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и на основе образовательной программы начального общего образования МКОУ «Иргейская СОШ», рассмотрена на заседании педагогического Совета, протокол № 4 от 12.01.2011 г. и программы физического воспитания автор В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение..

Структура документа

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых 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. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебногпредмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего

образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов

направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической

культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
- о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г

с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(девочки);

- о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке(юноши);

- о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

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

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их

использовать в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

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

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических

(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневниксамонаблюдения.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся

достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Заливание 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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(510 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (90 час)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (10 час). Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утрення зарядка и физкультпаузы (основы содержания,

планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (70 часов).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (10 час). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (420 часов)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (396 час). Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках,

перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (12 час). Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Общим результатом освоения является осознание предмета «Физическая культура» как возможности личностного, социального, познавательного и коммуникативного развития.

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения ко окружающим.

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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.
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умениями:
 - o в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - o в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - o в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - o в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - o в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
 - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Описания материально-технического обеспечения

Литература для учителя:

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.а. баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
2. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007Москва: «ВАКО»,2007.
3. Кузнецов В.С. Физультурно-оздоровительная работа в школе: метод.пособие/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: ЭНАС-КНИГА, 2003.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. / Под ред. В.И.Лях, А.А. Зданевич; - М.: Просвещение, 2013г.
5. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений .-М.: Просвещение, 2011г.
6. Найминова Э.Б. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры: кн. для учителя / Э.Б. Найминова. – Ростов н\Д: Феникс, 2003.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров – М.: ВЛАДОС, 2003.
8. Пособие для преподавателей 1-11 классов, Справочник учителя физической культуры, авторы-составители: П.А. Киселев, С.Б. Киселева, изд-во: Учитель,201
9. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004 – 624 с.

Учебно-методическое пособие для обучающихся

1. Физическая культура Лях В.И.. 5-9 класс.: учебник для общеобразовательных учреждений .-М.: Просвещение,2013.
2. Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М.Педагогика, 1980.

Электронные образовательные ресурсы:

- <http://www.trainer.h1.ru>
- <http://www.it-n.ru>
- <http://zdd.1september.ru>
- <http://spo.1september.ru>

Календарно-тематическое планирование

уроков физической культуры 5 класс

Программа В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

Учебник В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

№ п/п	Дата	Раздел	Тема	Урок	Кол. часов
1		Раздел I. Легкая атлетика	Тема 1. Высокий старт от 10 до 15 метров	Урок 1. Высокий старт от 10 до 15 метров	1
2			Тема 2. Бег с ускорением от 30 до 40 метров	Урок 1. Бег с ускорением от 30 до 40 метров	1
3			Тема 3. Скоростной бег до 40 метров. Бег на результат 60 метров	Урок 1 Скоростной бег до 40 метров. Бег на результат 60 метров	1
4			Тема 4. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	Урок 1. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1
5			Тема 5. Бег на 100 метров	Урок 1. Бег на 100 метров	1
6			Тема 6. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Урок 1. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
7			Тема 7. Прыжок в длину на результат	Урок 1. Прыжок в длину на результат	1
8			Тема 8. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Урок 1. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
9			Тема 9. Прыжки в высоту на результат	Урок 1. Прыжки в высоту на результат	1
10			Тема 10. Метание малого мяча в цель. 10 метров	Урок 1. Метание малого мяча в цель. 10 метров	1
11			Тема 11. Метание малого мяча на дальность	Урок 1. Метание малого мяча на дальность	1
12			Тема 12. Метание малого мяча на дальность	Урок 1. Метание малого мяча на дальность	1
13			Тема 13. Бег с препятствиями. Круговая тренировка	Урок 1. Бег с препятствиями. Круговая тренировка	1
14			Тема 14. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки	Урок 1. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки	1
15			Тема 15. Старт из различных исходных положений	Урок 1. Старт из различных исходных положений	1
16			Тема 16. Челночный бег 3x10 метров	Урок 1. Челночный бег 3x10 метров	1
17		Раздел II. Гимнастика	Тема 1. Прыжки через козла в ширину	Урок 1. Прыжки через козла в ширину	1
18			Тема 2. Акробатические упражнения: мост, кувырки	Урок 1. Акробатические упражнения: мост, кувырки	1
19			Тема 3. Акробатические упражнения: стойка на лопатках	Урок 1. Акробатические упражнения: стойка на лопатках	1
20			Тема 4. Танцевальные движения с обручем	Урок 1. Танцевальные движения с обручем	1

21		Тема 5. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Урок 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1
22		Тема 6. Сочетание различных положений ног и рук	Урок 1. Сочетание различных положений ног и рук	1
23		Тема 7. Общеразвивающие упражнения в парах	Урок 1. Общеразвивающие упражнения в парах	1
24		Тема 8. Скок в упор, присев, соскок, прогнувшись	Урок 1. Скок в упор, присев, соскок, прогнувшись	1
25		Тема 9. Упражнения на высокой перекладине	Урок 1. Упражнения на высокой перекладине	1
26		Тема 10. Прикладные упражнения	Урок 1. Прикладные упражнения	1
27		Тема 11. Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши	Урок 1. Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши	1
28		Тема 12. Ритмическая ходьба с дирижированием	Урок 1. Ритмическая ходьба с дирижированием	1
29		Тема 13. Ритмическая ходьба с движением рук	Урок 1 Ритмическая ходьба с движением рук	1
30		Тема 14. Упражнения с мячом	Урок 1 Упражнения с мячом	1
31		Тема 15. Упражнения на низкой перекладине	Урок 1. Упражнения на низкой перекладине	1
32		Тема 16. Упражнения со скакалкой	Урок 1. Упражнения со скакалкой	1
33		Тема 17. Лазанье по канату в 3 приема	Урок 1. Лазанье по канату в 3 приема	1
34		Тема 18. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	Урок 1 Эстафеты с использованием гимнастических упражнений	1
35	Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 1. Попеременный двухшажный ход	Урок 1. Попеременный двухшажный ход	1
36		Тема 2. Отработка техники двухшажного хода	Урок 2. Отработка техники двухшажного хода	1
37		Тема 3. Одновременный бесшажный ход	Урок 1. Одновременный бесшажный ход	1
38		Тема 4. Отработка техники бесшажного хода	Урок 2. Одновременный бесшажный ход	1
39		Тема 5. Повороты переступанием	Урок 1. Движение скользящим шагом	1
40		Тема 6. Скользящий шаг	Урок 1. Скользящий шаг	1
41		Тема 7. Отработка скользящего шага	Урок 1. Отработка скользящего шага	1
42		Тема 8. Спуски подъемы на лыжах лесенкой	Урок 2. Спуски подъемы на лыжах лесенкой	1
43		Тема 9. Спуски подъемы на лыжах елочкой	Урок 1. Спуски подъемы на лыжах елочкой	1
44		Тема 10. Спуски и повороты на лыжах переступанием	Урок 1. Спуски и повороты на лыжах переступанием	
45		Тема 11. Спуски и торможение на лыжах плугом, упором	Урок 1. Спуски и торможение на лыжах плугом, упором	1
46		Тема 12. Совершенствование ходьбы на лыжах	Урок 1. Совершенствование ходьбы на лыжах	1
47		Тема 13. Ходьба на лыжах	Урок 1. Ходьба на лыжах	1

			скользящим шагом	скользящим шагом	
48			Тема 14. Ходьба на лыжах одношажным и двухшажным ходом	Урок 1. Ходьба на лыжах одношажным и двухшажным ходом	1
49			Тема 15. Отработка техники одношажного хода	Урок 1. Отработка техники одношажного хода	1
50			Тема 16 Кроссовая подготовка	Урок 1. Кроссовая подготовка	1
51			Тема 18. Кросс 1000 метров	Урок 1. Кросс 1000 метров	1
52			Тема 19. Кросс 3000 метров	Урок 1. Кросс 3000 метров	1
53		Раздел IV. Волейбол	Тема 1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов	Урок 1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов	1
54			Тема 2. Комбинации из освоенных элементов	Урок 1. Комбинации из освоенных элементов	1
55			Тема 3. Передача мяча сверху двумя руками	Урок 1. Передача мяча сверху двумя руками	1
56			Тема 4. Передача мяча на месте и после перемещения	Урок 1. Передача мяча на месте и после перемещения	1
57			Тема 5. Игра по упрощенным правилам	Урок 1. Игра по упрощенным правилам	1
58			Тема 6. Игра с ограниченным числом игроков	Урок 1. Игра с ограниченным числом игроков	1
59			Тема 7. Техника перемещения и владение мячом	Урок 1. Техника перемещения и владение мячом	1
60			Тема 8. Упражнения в движении с мячом	Урок 1. Упражнения в движении с мячом	1
61			Тема 9. Эстафета, круговая тренировка	Урок 1. Эстафета, круговая тренировка	1
62			Тема 10. Двухсторонняя игра	Урок 1. Двухсторонняя игра	1
63			Тема 11. Техника нижней прямой подачи	Урок 1. Техника нижней прямой подачи	1
64			Тема 12. Прямой падающий удар после подбрасывания	Урок 1. Прямой падающий удар после подбрасывания	1
65			Тема 13. Прием мяча снизу двумя руками	Урок 1. Прием мяча снизу двумя руками	1
66			Тема 14. Комбинации из освоенных элементов	Урок 1. Комбинации из освоенных элементов	1
67			Тема 15. Техника передвижения в падении с мячом	Урок 1. Техника передвижения в падении с мячом	1
68			Тема 16. Тактика свободного падения	Урок 1. Тактика свободного падения	1
69			Тема 17. Позиционное попадание	Урок 1. Позиционное попадание	1
70			Тема 18. Техника нападающего удара	Урок 1. Техника нападающего удара	1
71		Раздел V. Баскетбол.	Тема 1. Стойка игрока. Перемещение	Урок 1. Стойка игрока. Перемещение	1
72			Тема 2. Упражнения без мяча	Урок 1. Упражнения без мяча	1
73			Тема 3. Комбинации из	Урок 1. Ведение мяча с пассивным	1

		освоенных элементов	сопротивлением	
74		Тема 4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Урок 1. Повороты без мяча и с мячом	1
75		Тема 5. Отработка остановки и поворотов	Урок 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
76		Тема 6. Броски одной и двумя руками с места и в движении	Урок 1. Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
77		Тема 7. Передача мяча одной рукой от плеча в движении	Урок 1. Ловля, передача, ведение, броски	1
78		Тема 8. Ведение мяча двумя руками поочередно на месте	Урок 1. Тактика свободного нападения	1
79		Тема 9. Броски одной двумя руками с места	Урок 1. Позиционное попадание	1
80		Тема 10. Броски мяча по кольцу с разных позиций.	Урок 1. Броски мяча по кольцу с разных позиций.	1
81		Тема 11. Вырывание и выбрасывание мяча.	Урок 1. Штрафной бросок по кольцу.	1
82		Тема 12. Тактика свободного нападения	Урок 1. Нападение быстрым прорывом	1
83		Тема 13. Позиционное попадание	Урок 1. Взаимодействие двух игроков	1
84		Тема 14. Нападение быстрым прорывом	Урок 1. Игра по упрощенным правилам	1
85		Тема 15. Игра по упрощенным правилам	Урок 1. Игры и игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3)	1
86		Тема 16. Игры и игровые задания	Урок 1. Учебная игра в баскетбол	1
87		Тема 17. Взаимодействие двух игроков	Урок 1. Соревнование по баскетболу	1
88		Тема 18. Штрафной бросок по кольцу	Урок 1. Техника ловли, передачи, ведения, броска	1
89		Тема 19. Учебная игра по баскетболу	Урок 1. Учебная игра по баскетболу	1
90		Тема 20. Контрольная игра по баскетболу	Урок 1. Контрольная игра по баскетболу	1
91	Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 1. Овладение техникой спринтерского бега от 20-30 метров	Урок 1. Овладение техникой спринтерского бега от 20-30 метров	1
92		Тема 2. Овладение техникой длительного бега от 10-12 минут	Урок 1. Овладение техникой длительного бега от 10-12 минут	1
93		Тема 3. Прыжок в длину с места	Урок 1. Прыжок в длину с места	1
94		Тема 4. Прыжок в длину с разбега	Урок 1. Прыжок в длину с разбега	1
95		Тема 5. Прыжок в высоту способом перешагивания	Урок 1. Прыжок в высоту способом перешагивания	1
96		Тема 6. Метание малого мяча в цель	Урок 1. Метание малого мяча в цель	1
97		Тема 7. Метание малого мяча на дальность	Урок 1. Метание малого мяча на дальность	1
98		Тема 8. Бег первой стадии 192 метра 27 см.	Урок 1. Бег первой стадии 192 метра 27 см.	1
99		Тема 9. Эстафетный бег 2x100 метров	Урок 1. Эстафетный бег 2 x 100 метров	1
100		Тема 10. Челночный бег 3 x 10 метров	Урок 1. Челночный бег 3 x 10 метров	1

101		Тема 11. Кросс 1000 метров	Урок 1. Кросс 1000 метров	1
102		Тема 12. Кросс 3000 метров 1	Урок 1. Кросс 3000 метров	1

Календарно-тематическое планирование

уроков физической культуры 6 класс

Программа В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

Учебник В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

№ п/п	Дата	Раздел	Тема	Урок	Кол. часов
1		Раздел I. Легкая атлетика	Тема 1. Высокий старт от 10 до 30 метров	Урок 1. Высокий старт от 10 до 30 метров	1
2			Тема 2. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 метров на результат	Урок 1. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 метров на результат	1
3			Тема 3. Бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут	Урок 1. Бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут	1
4			Тема 4. Бег на результат 1500 метров	Урок 1. Бег на результат 1500 метров	1
5			Тема 5. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	Урок 1. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
6			Тема 6. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Урок 1. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
7			Тема 7. Метание мяча в горизонтальную цель 10-15 метров	Урок 1. Метание мяча в горизонтальную цель 10-15 метров	1
8			Тема 8. Метание мяча на дальность с 5 шагов разбега	Урок 1. Метание мяча на дальность с 5 шагов разбега	1
9			Тема 9. Метание в цель и на дальность набивных мячей	Урок 1. Метание в цель и на дальность набивных мячей	1
10			Тема 10. Челночный бег 3X10 метров	Урок 1. Челночный бег 3X10 метров	1
11			Тема 11. Бег 1-й стадии	Урок 1. Бег 1-й стадии	1
12			Тема 12. Преодоление препятствий на местности	Урок 1. Преодоление препятствий на местности	1
13			Тема 13. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Урок 1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	1
14			Тема 14. Бег 1000 метров на время	Урок 1. Бег 1000 метров на время	1
15			Тема 15. Подготовка к кроссу	Урок 1. Подготовка к кроссу	1
16			Тема 16. Кросс 3000 метров	Урок 1. Кросс 3000 метров	1
17		Раздел II. Гимнастика	Тема 1. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте	Урок 1. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте	1
18			Тема 2. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Урок 1. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	1
19			Тема 3. Общеразвивающие упражнения с предметами	Урок 1. Общеразвивающие упражнения с предметами	1

20		Тема 4. Упражнения с набивными мячами	Урок 1. Упражнения с набивными мячами	1
21		Тема 5. Упражнения с большим мячом	Урок 1. Упражнения с большим мячом	1
22		Тема 6. Акробатические упражнения. Кувьрки	Урок 1. Акробатические упражнения. Кувьрки	1
23		Тема 7. Акробатические упражнения. Вольные упражнения	Урок 1. Акробатические упражнения. Вольные упражнения	1
24		Тема 8. Освоение висов и упоров	Урок 1. Освоение висов и упоров	1
25		Тема 9. Упражнение у гимнастической стенки. Укрепление мышц брюшного пресса	Урок 1. Упражнение у гимнастической стенки. Укрепление мышц брюшного пресса	1
26		Тема 10. Упражнение у гимнастической стенки на растяжку мышц	Урок 1. Упражнение у гимнастической стенки на растяжку мышц	1
27		Тема 11. Развитие гибкости	Урок 1. Развитие гибкости	1
28		Тема 12 Освоение акробатических упражнений. Стойки на руках, на голове	Урок 1. Освоение акробатических упражнений. Стойки на руках, на голове	1
29		Тема 13. Освоение акробатических упражнений. Перекаты назад и вперед	Урок 1. Освоение акробатических упражнений. Перекаты назад и вперед	1
30		Тема 14. Освоение акробатических упражнений. Переворот боком и с прямой стойки	Урок 1. Освоение акробатических упражнений. Переворот боком и с прямой стойки	1
31		Тема 15. Прыжки со скакалкой	Урок 1. Прыжки со скакалкой	1
32		Тема 16. Упражнения с обручами	Урок 1. Упражнения с обручами	1
33		Тема 17. Лазанье по канату	Урок 1. Лазанье по канату	1
34		Тема 18. Упражнения для сохранения правильной осанки	Урок 1. Упражнения для сохранения правильной осанки	1
35	Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 1. Одновременный одношажный ход	Урок 1. Одновременный одношажный ход	1
36		Тема 2. Переходы с одновременных ходов на попеременные	Урок 2. Переходы с одновременных ходов на попеременные	1
37		Тема 3. Одновременный двушажный ход	Урок 1. Одновременный двушажный ход	1
38		Тема 4. Переходы с переменного двушажного хода на одновременные ходы	Урок 2. Переходы с переменного двушажного хода на одновременные ходы	1
39		Тема 5. Движение скользящим шагом	Урок 1. Движение скользящим шагом	1
40		Тема 6. Подъем елочкой	Урок 1. Подъем елочкой	1
41		Тема 7. Преодоление трамплинов высотой 30-50 см	Урок 1. Преодоление трамплинов высотой 30-50 см	1
42		Тема 8. Отработка техники конькового хода	Урок 2. Отработка техники конькового хода	1
43		Тема 9. Спуск с поворотами и	Урок 1. Спуск с поворотами и торможением	1

		торможением		
44		Тема 10. Спуск и торможение плугом	Урок 1. Спуск и торможение плугом	
45		Тема 11. Передвижение на лыжах попеременным четырехшажным ходом	Урок 1. Передвижение на лыжах попеременным четырехшажным ходом	1
46		Тема 12. Совершенствование техники передвижения ходьбы на лыжах	Урок 1. Совершенствование техники передвижения ходьбы на лыжах	1
47		Тема 13. Повороты на параллельных лыжах плугом	Урок 1. Повороты на параллельных лыжах плугом	1
48		Тема 14. Остановка рывком	Урок 1. Остановка рывком	1
49		Тема 15. Эстафета с передачей палок	Урок 1. Эстафета с передачей палок	1
50		Тема 16 Игра с горки на горку	Урок 1. Игра с горки на горку	1
51		Тема 18. Кросс 1000 метров	Урок 1. Кросс 1000 метров	1
52		Тема 19. Кросс 3500 метров	Урок 1. Кросс 3500 метров	1
53	Раздел IV. Волейбол	Тема 1. Перемещения игрока в различных положениях	Урок 1. Перемещения игрока в различных положениях	1
54		Тема 2. Ходьба, бег и выполнение заданий	Урок 1. Ходьба, бег и выполнение заданий	1
55		Тема 3. Совершенствование техники передвижения	Урок 1. Совершенствование техники передвижения	1
56		Тема 4. Передача мяча сверху двумя руками на месте	Урок 1. Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
57		Тема 5. Передача мяча над собой через сетку	Урок 1. Передача мяча над собой через сетку	1
58		Тема 6. Игра по упрощенным правилам	Урок 1. Игра по упрощенным правилам	1
59		Тема 7. Игры и игровые задания на укороченных площадках	Урок 1. Игры и игровые задания на укороченных площадках	1
60		Тема 8. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	Урок 1. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	1
61		Тема 9. Нижняя прямая подача мяча 3-6 метрах от сетки	Урок 1. Нижняя прямая подача мяча 3-6 метрах от сетки	1
62		Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками на месте	Урок 1. Прием мяча снизу двумя руками на месте	1
63		Тема 11. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Урок 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания	1
64		Тема 12. Прием, передача, удар	Урок 1. Прием, передача, удар	1
65		Тема 13. Техника перемещения и владение мячом	Урок 1. Техника перемещения и владение мячом	1
66		Тема 14. Тактика свободного нападения	Урок 1. Тактика свободного нападения	1
67		Тема 15. Знание терминологии избранной	Урок 1. Знание терминологии избранной игры	1

			игры		
68			Тема 16. Игровые упражнения для совершенствования техники	Урок 1. Игровые упражнения для совершенствования техники	1
69			Тема 17. Помощь в судействе, комплектование команд	Урок 1. Помощь в судействе, комплектование команд	1
70			Тема 18. Упражнения на быстроту, точность, реакцию, прыжки	Урок 1. Упражнения на быстроту, точность, реакцию, прыжки	1
71		Раздел V. Баскетбол.	Тема 1. Стойка игрока. Перемещение в стойке	Урок 1. Стойка игрока. Перемещение в стойке	1
72			Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением	Урок 1. Обучение ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением	1
73			Тема 3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	Урок 1. Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1
74			Тема 4. Повороты без мяча и с мячом	Урок 1. Повороты без мяча и с мячом	1
75			Тема 5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Урок 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
76			Тема 6. Броски одной и двумя руками с места и в движении	Урок 1. Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
77			Тема 7. Ловля, передача, ведение, броски	Урок 1. Ловля, передача, ведение, броски	1
78			Тема 8. Тактика свободного нападения	Урок 1. Тактика свободного нападения	1
79			Тема 9. Позиционное попадание	Урок 1. Позиционное попадание	1
80			Тема 10. Броски мяча по кольцу с разных позиций.	Урок 1. Броски мяча по кольцу с разных позиций.	1
81			Тема 11. Штрафной бросок по кольцу.	Урок 1. Штрафной бросок по кольцу.	1
82			Тема 12. Нападение быстрым прорывом	Урок 1. Нападение быстрым прорывом	1
83			Тема 13. Взаимодействие двух игроков	Урок 1. Взаимодействие двух игроков	1
84			Тема 14. Игра по упрощенным правилам	Урок 1. Игра по упрощенным правилам	1
85			Тема 15. Игры и игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3)	Урок 1. Игры и игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3)	1
86			Тема 16. Учебная игра в баскетбол	Урок 1. Учебная игра в баскетбол	1
87			Тема 17. Соревнование по баскетболу	Урок 1. Соревнование по баскетболу	1
88			Тема 18. Техника ловли, передачи, ведения, броска	Урок 1. Техника ловли, передачи, ведения, броска	1
89			Тема 19. Учебная игра по баскетболу	Урок 1. Учебная игра по баскетболу	1
90			Тема 20. Контрольная игра по баскетболу	Урок 1. Контрольная игра по баскетболу	1
91		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 1. Овладение техникой спринтерского бега от 20-30 метров	Урок 1. Овладение техникой спринтерского бега от 20-30 метров	1
92			Тема 2. Овладение техникой длительного бега	Урок 1. Овладение техникой длительного бега от 10-12 минут	1

		от 10-12 минут		
93		Тема 3. Прыжок в длину с места	Урок 1. Прыжок в длину с места	1
94		Тема 4. Прыжок в длину с разбега	Урок 1. Прыжок в длину с разбега	1
95		Тема 5. Прыжок в высоту способом перешагивания	Урок 1. Прыжок в высоту способом перешагивания	1
96		Тема 6. Метание малого мяча в цель	Урок 1. Метание малого мяча в цель	1
97		Тема 7. Метание малого мяча на дальность	Урок 1. Метание малого мяча на дальность	1
98		Тема 8. Бег первой стадии 192 метра 27 см.	Урок 1. . Бег первой стадии 192 метра 27 см.	1
99		Тема 9. Эстафетный бег 2x100 метров	Урок 1. Эстафетный бег 2 x 100 метров	1
100		Тема 10. Челночный бег 3 x 10 метров	Урок 1. Челночный бег 3 x 10 метров	1
101		Тема 11. Кросс 1000 метров	Урок 1. Кросс 1000 метров	1
102		Тема 12. Кросс 3000 метров 1	Урок 1. Кросс 3000 метров	1

Календарно-тематическое планирование

уроков физической культуры 7 класс

Программа В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

Учебник В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

№ п/п	Дата	Раздел	Тема	Урок	Кол. часов
1		Раздел I Легкая атлетика.	Тема 1 Старты из различных исходных положений.	Урок 1. Старты из различных исходных положений.	1
2			Тема 2 Бег 30м с учетом времени.	Урок 1. Бег 30 м с учетом времени.	1
3			Тема 3. Метание малого мяча на дальность.	Урок 1 Метание малого мяча на дальность.	1
4			Тема 4. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с препятствиями	Урок 1. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег с препятствиями	1
5			Тема 5 Прыжки в длину с разбега. Бег 1-й стадии	Урок 1. Прыжки в длину с разбега. Бег 1-й стадии	1
6			Тема 6. Прыжки с места. Спринтерский бег 60 метров	Урок 1. Прыжки с места. Спринтерский бег 60 метров	1
7			Тема 7. Прыжки с грузом. Прыжки с места	Урок 1. Прыжки с грузом. Прыжки с места	1
8			Тема 8 Подтягивание. Прыжки в длину с разбега	Урок 1. Подтягивание. Прыжки в длину с разбега	1
9			Тема 9. Прыжки в высоту способом перешагивания	Урок 1. Прыжки в высоту способом перешагивания	1
10			Тема 10. Метание мяча в цель. Метание гранаты в цель	Урок 1. Метание мяча в цель. Метание гранаты в цель	1
11			Тема 11. Челночный бег 3X10 метров	Урок 1. Челночный бег 3X10 метров	1
12			Тема 12. Эстафетный бег 300 метров	Урок 1. Эстафетный бег 300 метров	1
13			Тема 13. Подъем туловища. Прыжки со скакалкой	Урок 1. Подъем туловища. Прыжки со скакалкой	1
14			Тема 14. Бег 1000 метров на время	Урок 1. Бег 1000 метров на время	1
15			Тема 15. Кросс 2000 метров (девочки), 3000 метров (мальчики)	Урок 1. Кросс 2000 метров (девочки), 3000 метров (мальчики)	1
16		Раздел II. Гимнастика	Тема 1. Передвижение строевым шагом в колонне и перестроение в движении	Урок 1. Передвижение строевым шагом в колонне и перестроение в движении	1
17			Тема 2. Проведение строевых действий в парах, группах, классах	Урок 2. Проведение строевых действий в парах, группах, классах	1
18			Тема 3. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	Урок 1. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1
19			Тема 4. Общеразвивающие упражнения в парах	Урок 1. Общеразвивающие упражнения в парах	1

20		Тема 5. Длинный кувырок через препятствие 60 см	Урок 1. Длинный кувырок через препятствие 60 см	1
21		Тема 6. Стойка на голове и руках с помощью	Урок 1. Стойка на голове и руках с помощью	1
22		Тема 7. Кувырок назад в полушпагат	Урок 1. Кувырок назад в полушпагат	1
23		Тема 8. Кувырок вперед (девочки). Переворот боком (мальчики)	Урок 1. Кувырок вперед (девочки). Переворот боком (мальчики)	1
24		Тема 9. Лазанье по канату в три приема	Урок 1. Лазанье по канату в три приема	1
25		Тема 10. Прыжок через козла в ширину	Урок 1. Прыжок через козла в ширину	1
26		Тема 11 Прыжок через козла 110 см	Урок 1. Прыжок через козла 110 см	1
27		Тема 12 Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	Урок 1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1
28		Тема 13 Общеразвивающие упражнения с обручем	Урок 1. Общеразвивающие упражнения с обручем	
29		Тема 14Общеразвивающие упражнения с палками.	Урок 1. 14Общеразвивающие упражнения с палками	1
30		Тема 15 Прыжок боком с поворотам на 90 градусов.	Урок 1. Прыжок боком с поворотам на 90 градусов	1
31		Тема 16 Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	Урок 1. Мост и поворот в упор стоя на одном колене	1
32		Тема 17 Кувырок вперед и назад	Урок 1. Кувырок вперед и назад	1
33		Тема 18. Акробатические комбинации из ранее изученных элементов.	Урок 1. Акробатические комбинации из ранее изученных элементов.	1
34	Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 1. Совершенствование техники освоенных ходов	Урок 1. Совершенствование техники освоенных ходов	1
35		Тема 2. Переход с одного хода на другой	Урок 1. Переход с одного хода на другой	1
36		Тема 3. Совершенствование конькового хода	Урок 1. Совершенствование конькового хода	1
37		Тема 4. Прохождение дистанции 1000 метров скользящим шагом	Урок 1. Прохождение дистанции 1000 метров скользящим шагом	1
38		Тема 5. Повороты переступанием	Урок 1. Повороты переступанием	1
39		Тема 6. Бег с чередованием лыжных ходов	Урок 1. Бег с чередованием лыжных ходов	1
40		Тема 7. Спуск с трамплина 50 см	Урок 1. Спуск с трамплина 50 см	1
41		Тема 8. Катание с горки	Урок 1. Катание с горки	1
4 2		Тема 9. Катание с горки в низкой стойке.	Урок 2. Катание с горки в низкой стойке.	1
43		Тема 10. Тренировочные занятия	Урок 1. Тренировочные занятия	1
44		Тема 11. Тренировочные занятия	Урок 2. Тренировочное занятие бег на лыжах скользящим шагом.	1

45		Тема 12. Кроссовая подготовка	Урок 1. Кроссовая подготовка	1
46		Тема 13. Кроссовая подготовка	Урок2. . Кроссовая подготовка Тренировочное занятие	1
47		Тема 14. Кроссовая подготовка	Урок 3. Тренировочное занятие бесшажный ,одношажный ход	1
48		Тема 15. Прохождение дистанции 2000 метров	Урок 1. Прохождение дистанции 2000 метров	1
49		Тема 16. Прохождение дистанции 3000 метров	Урок 1. Прохождение дистанции 3000 метров	1
50		Тема 17. Прохождение дистанции 5000 метров	Урок 1. Прохождение дистанции 5000 метров	1
51		Тема 18. Соревнование. Лыжные гонки	Урок 1. Соревнование. Лыжные гонки	1
52	Раздел IV. Волейбол	Тема 1. Отработка приема мяча после подачи	Урок 1. Отработка приема мяча после подачи	1
53		Тема 2. Отработка подачи мяча	Урок 1. Отработка подачи мяча	1
54		Тема 3. Верхняя прямая подача через сетку	Урок 1. Верхняя прямая подача через сетку	1
55		Тема 4. Нижняя прямая подача	Урок 1. Нижняя прямая подача	1
56		Тема 5. Отработка боковой подачи	Урок 1. Отработка боковой подачи	1
57		Тема 6. Совершенствование нападающего удара	Урок 1. Совершенствование нападающего удара	1
58		Тема 7. Отработка нападающего удара	Урок 1. Отработка нападающего удара	1
59		Тема 8. Блокирование одиночное и вдвоем	Урок 1. Блокирование одиночное и вдвоем	1
60		Тема 9. Блокирование групповое в зонах 4 и 2	Урок 2. Блокирование групповое в зонах 4 и 2	1
61		Тема 10. Индивидуальные действия в нападении и защите	Урок 1. Индивидуальные действия в нападении и защите	1
62		Тема 11. Групповые тактические действия	Урок 1. Групповые тактические действия	1
63		Тема 12. Командные тактические действия	Урок 1. Командные тактические действия	1
64		Тема 13. Взаимодействие игроков передней линии в нападении	Урок 1. Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1
65		Тема 14. Защитные действия игрока внутри линии и между линиями	Урок 1. Защитные действия игрока внутри линии и между линиями	1
66		Тема 15. Нападающее действие игроков передней линии	Урок 1. Нападающее действие игроков передней линии	1
67		Тема 16. Учебная игра волейбол	Урок 1. Учебная игра волейбол	
68	Тема 17. Соревнование по волейболу	Урок 1. Соревнование по волейболу	1	
69	Раздел V. Баскетбол	Тема 1. Правила игры и техника безопасности	Урок 1. Правила игры и техника безопасности	1
70		Тема 2. Передвижение переставными шагами правым и левым боком	Урок 1. Передвижение переставными шагами правым и левым боком	1
71		Тема 3. Совершенствование техники передвижения	Урок 2. Совершенствование техники передвижения	1

72		Тема 4. Отработка техники передвижения	Урок 1. Отработка техники передвижения	1
73		Тема 5. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге	Урок 1. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге	1
74		Тема 6. Ловля и передача мяча с сопротивлением	Урок 1. Ловля и передача мяча с сопротивлением	1
75		Тема 7. Ловля и передача мяча без сопротивления	Урок 1. Ловля и передача мяча без сопротивления	1
76		Тема 8. Ведение мяча с сопротивлением защитника	Урок 1. Ведение мяча с сопротивлением защитника	1
77		Тема 9. Ведение мяча без сопротивления защитника	Урок 1. Ведение мяча без сопротивления защитника	1
78		Тема 10. Бросок мяча в корзину без сопротивления	Урок 1. Бросок мяча в корзину без сопротивления	1
79		Тема 11. Бросок мяча в корзину с сопротивлением	Урок 1. Бросок мяча в корзину с сопротивлением	1
80		Тема 12. Бросок мяча в корзину с разных позиций	Урок 1. Бросок мяча в корзину с разных позиций	1
81		Тема 13. Ведение мяча 30 метров	Урок 1. Ведение мяча 30 метров	1
82		Тема 14. Действие против игрока с мячом	Урок 1. Действие против игрока с мячом	1
83		Тема 15. Действие против игрока без мяча	Урок 1. Действие против игрока без мяча	1
84		Тема 16. Вырывание и выбивание мяча у соперника	Урок 1. Вырывание и выбивание мяча у соперника	1
85		Тема 17. Командные действия в нападении	Урок 1. Командные действия в нападении	1
86		Тема 18. Перехват, покрытие мяча у соперника	Урок 1. Перехват, покрытие мяча у соперника	1
87		Тема Урок 19. Учебная игра «Баскетбол по правилам»	Урок 1. Учебная игра «Баскетбол по правилам»	
88		Тема 20. Спортивная игра «Баскетбол по правилам»	Урок 1. Спортивная игра «Баскетбол по правилам»	1
89		Тема 21. Соревнование по баскетболу	Урок 1 Соревнование по баскетболу	
90	Раздел VI. Легкая атлетика	Тема 1. Старты из различных исходных положений	Урок 1. Старты из различных исходных положений	1
91		Тема 2. Спринтерский бег 60 м.	Урок 1. Спринтерский бег 60 м.	1
92		Тема 3. Эстафетный бег на дистанцию 200 м.	Урок 1. Эстафетный бег на дистанцию 200 м.	1
93		Тема 4. Бег с преодолением препятствий	Урок 1. Бег с преодолением препятствий	1
94		Тема 5. Прыжки через естественные препятствия	Урок 1. Прыжки через естественные препятствия	1
95		Тема 6. Прыжки в длину способом согнув ноги	Урок 1. Прыжки в длину способом согнув ноги	1
96		Тема 7. Прыжки в высоту способом перешагивания	Урок 1. Прыжки в высоту способом перешагивания	1
97		Тема 8. Метание малого мяча	Урок 1. Метание малого мяча	1
98		Тема 9. Толкание набивного мяча от плеча	Урок 1. Толкание набивного мяча от плеча одной рукой	1

		одной рукой		
99		Тема 10. Бег 1000 метров с учетом времени	Урок 1. Бег 1000 метров с учетом времени	1
100		Тема 11. Кроссовая подготовка	Урок 1. Кроссовая подготовка	1
101		Тема 12. Подготовка к соревнованиям	Урок 1. Подготовка к соревнованиям	
102		Тема 13. Кросс 2000 метров (девочки), 3000 метров (мальчики)	Урок 1. Кросс 2000 метров (девочки), 3000 метров (мальчики)	1

Календарно-тематическое планирование

уроков физической культуры 8 класс

Программа В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

Учебник В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

№ п/п	Дата	Раздел	Тема	Урок	Кол. часов
1		Раздел I Легкая атлетика.	Тема 1 Отработка техники высокого и низкого старта.	Урок 1 Отработка техники высокого и низкого старта.	1
2			Тема 2. Бег 30 м с учетом времени.	Урок 1 Бег 30 м с учетом времени.	1
3			Тема 3. Отработка техники прыжка в высоту.	Урок 1. Отработка техники прыжка в высоту.	1
4			Тема 4 Совершенствование техники прыжка в высоту.	Урок 1 Совершенствование техники прыжка в высоту.	1
5			Тема 5. Прыжки в высоту, контрольные.	Урок 1 Прыжки в высоту, контрольные.	1
6			Тема 6. Прыжки в длину с разбега.	Урок 1. Прыжки в длину с разбега.	1
7			Тема 7. Спринтерский бег 60 метров	Урок 1. Спринтерский бег 60 метров	1
8			Тема 8. Челночный бег 3X10 метров	Урок 1. Челночный бег 3X10 метров	1
9			Тема 12. Прыжок в длину с места, контрольные.	Урок 1. Прыжок в длину с места, контрольные.	1
10			Тема 13. Прыжок через скакалку 1 минуту Поднимание туловища 30 секунд	Урок 1. Прыжок через скакалку 1 минуту Поднимание туловища 30 секунд	1
11			Тема 16. Бег 1-й стадии	Урок 1. Бег 1-й стадии	1
12			Тема 17. Кросс 1000 метров (мин. с.)	Урок 1 Кросс 1000 метров (мин. с.)	1
13			Тема 18. Кросс 2000 метров (мин. с.)	Урок 1. Кросс 2000 метров (мин. с.)	1
14			Тема 19. Кросс 3000 метров без учета времени	Урок 1. Кросс 3000 метров без учета времени	1
15			Тема 20. Соревнование по легкой атлетике	Урок 1. Соревнование по легкой атлетике	1
16		Раздел II. Гимнастика	Тема 1. Организующие команды и приемы	Урок 1. Организующие команды и приемы	1
17			Тема 2. Упражнения на низкой и высокой перекладине	Урок 1. Упражнения на низкой и высокой перекладине	1
18			Тема 3. Упражнения на высокой перекладине из вися, подъем переворотом в упор силой	Урок 1. Упражнения на высокой перекладине из вися, подъем переворотом в упор силой	1
19			Тема 4. Упражнения на гимнастическом бревне	Урок 1. Упражнения на гимнастическом бревне	1
20			Тема 5. Акробатические упражнения	Урок 1. Акробатические упражнения	1
21			Тема 6. Вольные упражнения	Урок 1. Вольные упражнения	1
22			Тема 7. Формирование	Урок 1. Формирование осанки	1

		осанки		
23		Тема 8. Развитие гибкости	Урок 1. Развитие гибкости	1
24		Тема 9 Кувырок вперед ,назад	Урок 1 Кувырок вперед ,назад	
25		Тема 10. Прыжки в глубину 150см.	Урок 1. Прыжки в глубину 150см.	1
26		Тема 11. Упражнения с обручами	Урок 1. Упражнения с обручами	1
27		Тема 12. Развитие силовых способностей	Урок 1. Развитие силовых способностей	1
28		Тема 13 Упражнения с набивными мячами	Урок 1 Упражнения с набивными мячами	
29		Тема 14 Упражнения с палками.	Урок 1 Упражнения с палками.	
30		Тема 15 Прыжок боком (конь в ширину).	Урок 1 Прыжок боком (конь в ширину).	
31		Тема 16. Отработка техники передвижения	Урок 1 Отработка техники передвижения	
32		Тема 17 Кувырок вперед, назад в полушаг.	Урок 1 Кувырок вперед, назад в полушаг.	
33		Тема 18 Стойка на голове и руках с помощью.	Урок 1 Стойка на голове и руках с помощью	
34	Раздел III. Лыжные гонки	Тема 1. Техника безопасности при ходьбе 35на лыжах	Урок 1. Соблюдение техника безопасности при ходьбе на лыжах	1
35		Тема 2. Прохождение дистанции по пересеченной местности	Урок 1. Прохождение дистанции по пересеченной местности	1
36		Тема 3. Повороты на месте и в движении	Урок 1. Повороты на месте и в движении	1
37		Тема 4. Преодоление крутых подъемов	Урок 1. Преодоление крутых подъемов	1
38		Тема 5. Преодоление крутых подъемов	Урок 2 Отработка техники конькового хода	1
39		Тема 6. Совершенствование конькового хода	Урок 1. Совершенствование техники конькового хода	1
40		Тема 7. Преодоление крутых спусков в низкой стойке	Урок 1. Преодоление крутых спусков в низкой стойке	1
41		Тема 8. Одношажные и двушажные ходы	Урок 1. Одношажные и двушажные ходы	1
42		Тема 9. Одношажные и двушажные ходы	Урок 2 Отработка техники одношажного хода	1
43		Тема 10. Ходьба скользящим шагом	Урок 1. Ходьба скользящим шагом	1
44		Тема 11. Ходьба скользящим шагом	Урок 2. Отработка техники скользящего шага	1
45		Тема 12 Бег на лыжах по пересеченной местности	Урок 1. Бег на лыжах по пересеченной местности	1
46		Тема 13. Прохождение тренировочных дистанций	Урок 1. Прохождение тренировочных дистанций	1
47		Тема 14. Скоростной спуск с трамплином 50 см	Урок 1. Скоростной спуск с трамплином 50 см	1
48		Тема 15. Спуск с поворотом и торможение плугом	Урок 1. Спуск с поворотом и торможение плугом	1
49		Тема 16. Подготовка к кроссу	Урок 1 Прохождение соревновательных дистанций	1
50		Тема 17. Прохождение тренировочных дистанций	Урок 1. Прохождение тренировочных дистанций 2	1

			2 км.(девушки)	км.(девушки)	
51			Тема 18. Прохождение тренировочных дистанций 3 км.(юноши)	Урок 1. Прохождение тренировочных дистанций 3 км.(юноши)	1
52		Раздел IV. Волейбол	Тема 1. Передача мяча сверху	Урок 1. Передача мяча сверху	1
53			Тема 2.Отработка передачи мяча сверху	Урок 1.Отработка передачи мяча сверху	
54			Тема 3. Передача мяча снизу	Урок 1. Передача мяча снизу	1
55			Тема 4.Отработка передачи мяча снизу	Урок 1. Отработка передачи мяча снизу	
56			Тема 5. Прием мяча сверху	Урок 1. Прием мяча сверху	1
57			Тема 6. Отработка приема мяча сверху	Урок 1. Отработка приема мяча сверху	
58			Тема 7. Прием мяча снизу	Урок 1. Прием мяча снизу	1
59			Тема 8.Отработка приема мяча снизу	Урок 1 Отработка приема мяча снизу	
60			Тема 9. Нападающий удар	Урок 1. Нападающий удар	1
61			Тема 10. Отработка нападающего удара	Урок 1. Отработка нападающего удара	1
62			Тема 11. Блокирование одиночное	Урок 1. Блокирование одиночное	1
63			Тема 12. Блокирование вдвоем	Урок 1. Блокирование вдвоем	1
64			Тема 13. Индивидуальные тактические действия	Урок 1. Индивидуальные тактические действия	1
65			Тема 14. Групповые тактические действия	Урок 1. Групповые тактические действия	1
66			Тема 15. Командные тактические действия	Урок 1. Командные тактические действия	1
67			Тема 16. Учебная игра по правилам	Урок 1. Учебная игра по правилам	
68			Тема 17.Подготовка к соревнованию	Урок 1. Подготовка к соревнованию.	
69			Тема 18. Соревнование по волейболу	Урок 1. Соревнование по волейболу.	1
70		Раздел V. Баскетбол	Тема 1. Техника безопасности. Действия без мяча	Урок 1. Техника безопасности. Действия без мяча	1
71			Тема 2. Ловля мяча от пола с отскока и катящегося	Урок 1. Ловля мяча от пола с отскока и катящегося	1
72			Тема 3. Ловля мяча в движении высоко летящего с шага	Урок 1. Ловля мяча в движении высоко летящего с шага	1
73			Тема 4. Передача мяча с шагом, в прыжке	Урок 1. Передача мяча с шагом, в прыжке	1
74			Тема 5. Передача мяча в движении	Урок 1. Передача мяча в движении	1
75			Тема 6. Ведение мяча без сопротивления	Урок 1. Ведение мяча без сопротивления	1
76			Тема 7. Ведение мяча с сопротивлением	Урок 1. Ведение мяча с сопротивлением	1
77			Тема 8. Штрафной бросок в корзину	Урок 1. Штрафной бросок в корзину	1
78			Тема 9. Бросок в корзину с двух шагов в прыжке	Урок 1. Бросок в корзину с двух шагов в прыжке	1
79			Тема 10. Бросок в корзину из различных дистанций	Урок 1. Бросок в корзину из различных дистанций	1

80		Тема 11. Индивидуальные тактические действия с мячом	Урок 1. Индивидуальные тактические действия с мячом	1
81		Тема 12. Групповые тактические действия с мячом	Урок 1. Групповые тактические действия с мячом	1
82		Тема 13. Командные тактические действия с мячом	Урок 1. Командные тактические действия с мячом	1
83		Тема 14. Развитие скоростных способностей	Урок 1. Развитие скоростных способностей	1
84		Тема 15. Развитие выносливости	Урок 1. Развитие выносливости	1
85		Тема 16. Развитие координации	Урок 1. Развитие координации	1
86		Тема 17. Учебная игра «Мини-баскетбол»	Урок 1. Учебная игра	1
87		Тема 18.Сревнование по баскетболу.	Урок 1. .Соревнование по баскетболу.	
88	Раздел VI. Легкая атлетика	Тема 1. Спринтерский бег 100 метров	Урок 1. Спринтерский бег 100 метров	1
89		Тема 2. Бег 400 метров	Урок 1. Бег 400 метров	1
90		Тема 3. Бег 800 метров	Урок 1. Бег 800 метров	1
91		Тема 4. Бег 1-й стадии 192 метра 27 см.	Урок 1. Бег 1-й стадии 192метра 27 см.	1
92		Тема 5. Бег 1000 метров	Урок 1. Бег 1000 метров	1
93		Тема 6. Барьерный бег 60 метров	Урок 1. Барьерный бег 60 метров	1
94		Тема 7. Метание гранаты Толкание ядра	Урок 1. Метание гранаты Толкание ядра	1
95		Тема 8. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой 1 минуту	Урок 1. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой 1 минуту	1
96		Тема 9.Прыжки со скакалкой 1 минуту	Урок 1. Прыжки со скакалкой 1 минуту.	
97		Тема 9. Упражнения на высокой перекладине	Урок 1. Упражнения на высокой перекладине	1
98		Тема 10. Прыжки в высоту способом перешагивания	Урок 1. Прыжки в высоту способом перешагивания	1
99		Тема 11. Прыжки в длину с разбега	Урок 1. Прыжки в длину с разбега	1
100		Тема12. Челночный бег 3x10м.	Урок 1.Челночный бег 3x10м.	
101		Тема 12. Кроссовая подготовка	Урок 1. Кроссовая подготовка	1
102	Тема 13. Кросс 3000 метров	Урок 1. Кросс 3000 метров	1	