

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вышеславская основная школа»
Гаврилов-Ямского района Ярославской области**

Утверждена приказом по
МОУ «Вышеславская ОШ» от
31.08.2020 г.
№ 60—03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 — 4 классов**

Учитель: Рыжакова Нина Юрьевна

2020 — 2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 1 —4 класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /Минобрнауки РФ. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
3. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2012. – № 53 (часть I). – Ст. 7598.
4. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.09.2016 № 3/16) [Электронный ресурс] // Министерство образования и науки Российской Федерации: [сайт]. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru> (28.06.17).
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
6. Указ президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» (далее – Национальная стратегия)
7. Устройство физкультурно-спортивных залов и состав вспомогательных помещений при них определяют по [20, части 1 и 2], санитарно-гигиенические требования к ним даны в СанПиН 2.4.2.2821 и СанПиН 2.1.2.1188.
8. Региональная программа по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС (1-9 класс)
9. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/>
10. Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1577 внесены изменения в ФГОС основного общего образования, утверждённые приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», от 31.03.14 № 253.
12. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2019—2020 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области;
13. Указ о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.
14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
15. Письмо Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19, НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов»;
16. Учебный план МОУ «Вышеславская ОШ» на 2020—2021 учебный год
17. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Вышеславская ОШ»

19. Годовой календарный учебный график работы МОУ «Вышеславская ОШ»

20. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», Распоряжение Правительства РФ № 1101-р от 07.08.2009

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

В результате обучения школьники на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль

ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 60-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Календарное планирование уроков физкультуры в 1 классе на 2020–2021 г

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре — 1 ч			
1	01.09.20	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры, предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
Легкая атлетика — 9 ч			
2	03.09.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Развитие скоростных качеств	1
3	04.09	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1
4	08.09	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Понятие «короткая дистанция». Бег (30 м). Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?»	1
5	10.09	Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
6	11.09	Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки»	1
7	15.09	Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий».	1
8	17.09	Спрыгивание и запрыгивание. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде».	1
9	18.09	Техника выполнения прыжка в высоту с небольшого разбега (3–4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений.	1
10	22.09	Броски большого мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие силовых способностей.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 ч			
11	24.09	Режим дня, его содержание и правила выполнения. Составление режима дня. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	1
Гимнастика с основами акробатики — 7 ч			
12	25.09	Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1
13	29.09	Строевые команды. Повороты направо, налево. Развитие координационных способностей. Игра «Класс, смирно!».	1
14	01.10	Построение в круг, по звеньям. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	1
15	02.10	Построение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Подвижная игра «Не ошибись!»	1
16	06.10	Упоры, седы, группировка, перекаты в группировке лежа на животе	1

		и из упора стоя на коленях. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Игра «Совушка».	
17	08.10	Кувырок вперед в упор присев. Развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка».	1
18	09.10	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Космонавты».	1
Подвижные игры — 9 ч			
19	13.10	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест»	1
20	15.10	Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры "Сядь и встань", "Птица и клетка".	1
21	16.10	Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи).	1
22	20.10	Подвижные игры с беговыми упражнениями. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки»	1
23	22.10	Скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».	1
24	23.10	Скоростно-силовые способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
25	03.11	Упражнения на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас».	
26	05.11	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	
27	06.11	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	
Гимнастика с основами акробатики — 15 ч. Знания о физической культуре — 1 ч (32-ой урок)			
28	10.11	Меры безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1
29	12.11	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра «Раки».	1
30	13.11	Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	1
31	17.11	Подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате.	1
32	19.11	Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1
33	20.11	Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 90°. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки».	1
34	24.11	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка».	1
35	26.11	Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1
36	27.11	Передвижения по гимнастической стенке и канату. Развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены».	1

37	01.12	Перелезание через гимнастического коня, перелезание через горку матов. Развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек».	1
38	03.12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
39	04.12	Гимнастические комбинации. Развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры».	1
40	08.12	Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Игра «Танцующая Барби»	1
41	10.12	Развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1
42	11.12	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
43	15.12	Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	1
Подвижные игры — 5 ч			
44	17.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1
45	18.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1
46	22.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
47	24.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1
48	25.12	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»	1
Знания о физической культуре — 1 ч. Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 ч			
49	12.01.21	Инструктаж по ТБ. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1
50	14.01	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1
Лыжная подготовка — 21 ч			
51	15.01	Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1
52	19.01	Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг.	1
53	21.01	Надевание лыж. Ступающий шаг. Подвижные игры без лыжных палок. Развитие координации.	1
54	22.01	Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Игра «Самокат». Развитие координации.	1
55	26.01	Повороты на месте переступанием. Ступающий шаг. Игра	1

		«Снежинки и звездочки». Развитие координации.	
56	28.01	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Подвижная игра «На буксире». Развитие координации.	1
57	29.01	Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?» Развитие координации.	1
58	02.02	Скользящий шаг с палками. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Развитие выносливости.	1
59	04.02	Скользящий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору». Развитие выносливости.	1
60	05.02	Подъем по склону «лесенкой». Игры на склоне. Развитие координации.	1
61	09.02	Подъем по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Развитие координации.	1
62	11.02	Спуски под уклон. Развитие координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты.	1
63	12.02	Подъем по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
64	25.02	Скользящий шаг с палками. Подъем «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Подвижные игры. Развитие координации.	1
65	26.02	Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700 м. Развитие координации и выносливости.	1
66	02.03	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Развитие выносливости.	1
67	04.03	Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы.	1
68	05.03	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500 м. Развитие выносливости.	1
69	09.03	Игры на склоне. Развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон»	1
70	11.03	Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	1
71	12.03	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность — 1 ч			
72	16.03	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках.	1
Подвижные игры — 4 ч			
73	18.03	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (КУГГ). Упражнения с мячами «Школа мяча».	1
74	19.03	Правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Жонглирование малыми предметами	1
75	30.03	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	1
76	01.04	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность — 1 ч			

77	02.04	Орган осязания – кожа. Уход за кожей. Правила гигиены. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; стилизованной ходьбы под музыку.	1
Подвижные игры – 9 ч			
78	06.04	Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	
79	08.04	Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробьи и вороны». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1
80	09.04	Игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
81	13.04	Игры с мячом. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
82	15.04	Игры с мячом. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
83	16.04	Подвижные игры с мячом "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу". Ловля и бросок мяча.	1
84	20.04	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1
85	22.04	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
86	23.04	Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр	1
Лёгкая атлетика – 17 ч			
87	27.04	Т Б на уроках по лёгкой атлетике. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег (30 м).	1
88	29.04	Челночный бег 3*5м. Соревнования в беге (30 м). Развитие скоростных качеств. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Подвижная игра «Третий лишний».	1
89	30.04	Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость, на выносливость. Соревнования (до 60 м). Игра «Запрещенное движение».	1
90	04.05	Выносливость в беге до 4 минут. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.	1
91	06.05	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1
92	07.05	Техника выполнения прыжка в длину (с места, с высоты до 30 см). Подвижная игра «По грибы»	1
93	11.05	Техника выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Техника приземления. Игра «Лисы и куры»	1
94	13.05	Прыжки в высоту через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку с места и с разбега.	1
95	14.05	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3–4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель»	1
96	18.05	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1
97	20.05	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах	1

		поочередно. Игры со скакалкой.	
98	21.05	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1
99	25.05	Произвольное преодоление простых препятствий. Комплекс общеразвивающих упражнений	1
100	27.05	Игры и эстафеты на свежем воздухе с бегом, прыжками, мячом, скакалкой	1
101	28.05	Комплексы изученных упражнений на развитие физических качеств	1

Календарное планирование уроков физкультуры во 2 классе на 2020—2021 г

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре — 1 ч			
1	01.09.20	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные способы передвижения человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
Лёгкая атлетика — 10 ч			
2	03.09.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30 м). Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки».	1
3	04.09	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20 м). Развитие скоростных способностей.	1
4	08.09	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150 м. Подвижная игра «Третий лишний».	1
5	10.09	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?»	1
6	11.09	Челночный бег 3*10 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».	1
7	15.09	Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	1
8	17.09	Прыжки на одной и на двух ногах с поворотом на 180°. Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
9	18.09	Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
10	22.09	Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжки через веревочку (высота 30-40 см) с 4—5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Многоскоки (до 8 прыжков).	1
11	24.09	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 ч			
12	25.09	Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.	1
Гимнастика — 5 ч			
13	29.09	Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево.	1

		Подвижная игра «Запрещенное движение». Правила техники безопасности.	
14	01.10	Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.	1
15	02.10	Перестроение из одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись».	1
16	06.10	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1
17	08.10	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Развитие координационных способностей.	1
Подвижные игры – 10 ч			
18	09.10	Подвижные игры для развития координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке».	1
19	13.10	Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не урони».	1
20	15.10	Развитие гибкости, координации движений. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Рыбки».	1
21	16.10	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».	1
22	20.10	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1
23	22.10	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1
24	23.10	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1
25	03.11	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Веребочка под ногами», «Караси и щука».	1
26	05.11	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	1
27	06.11	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 1 ч			
28	10.11	Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых. Комплексы упражнений.	1
Гимнастика с основами акробатики – 17 ч. Знания о физической культуре – 1 ч (32-ой урок)			
29	12.11	Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Развитие координационных способностей.	1
30	13.11	Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	1
31	17.11	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	1
32	19.11	Представление о физических качествах: сила, координация, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	1

33	20.11	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
34	24.11	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	1
35	26.11	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»	1
36	27.11	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1
37	01.12	Развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Пингвины с мячом».	1
38	03.12	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Жар-птица».	1
39	04.12	Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60 см) и ходьба по бревну. Подвижная игра «Змейка».	1
40	08.12	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?».	1
41	10.12	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек».	1
42	11.12	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.	1
43	15.12	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1
44	17.12	Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка».	1
45	18.12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
46	22.12	Танцевальные упражнения. Упражнения с гимнастической палкой, обручем, флажками, мячами. Подвижная игра «Танцующая Барби».	1
Подвижные игры — 2 ч			
47	24.12	Развитие выносливости. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
48	25.12	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Борьба за мяч».	1
Знания о физической культуре — 1 ч			
49	12.01.21	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 ч.			
50	14.01	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Измерение показателей развития физических качеств: выносливости, гибкости. Комплексы упражнений. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.	1
Лыжная подготовка — 21 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность — 1 ч (65-ый урок)			
51	15.01	Построение. Основы передвижения на лыжах. Основные	1

		требования к одежде и обуви во время занятий.	
52	19.01	Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"	1
53	21.01	Передвижение ступающим шагом до 1 км. Подвижные игры без лыжных палок.	1
54	22.01	Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	1
55	26.01	Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг. Игра «На буксире».	1
56	28.01	Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты без палок.	1
57	29.01	Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	1
58	02.02	Скользкий шаг с палками. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	1
59	04.02	Скользкий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на координацию движений.	1
60	05.02	Торможения. Подъем по склону «лесенкой». Игры на склоне.	1
61	09.02	Подъем по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	1
62	11.02	Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость.	1
63	12.02	Подъем по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции 1, 5 км.	1
64	16.02	Скользкий шаг с палками. Подъем «полуёлочкой». Передвижение скользким и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	1
65	18.02	Передвижение ступающим и скользким шагом. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.	1
66	19.02	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
67	25.02	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	1
68	26.02	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.	1
69	02.03	Соревнование на дистанции 1,5 км.	1
70	04.03	Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 500 м. Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	1
71	05.03	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя и передвигаясь на лыжах.	1
72	09.03	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1
Подвижные игры — 12 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность — 1 ч (79-ый урок)			
73	11.03	Инструктаж на уроках по теме «Подвижные игры». Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».	1
74	12.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на	1

		месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай»	
75	16.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
76	18.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
77	19.03	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	1
78	30.03	Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».	1
79	01.04	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные упражнения для органов зрения.	1
80	02.04	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1
81	06.04	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1
82	08.04	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка».	1
83	09.04	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1
84	13.04	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1
85	15.04	Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр	1
Лёгкая атлетика – 11 ч			
86	16.04	Инструктаж по теме «Лёгкая атлетика». Спринтерский бег на 30 м. Эстафеты.	1
87	20.04	Бег на дистанции до 60 м. Совершенствование бега. Подвижная игра «Салки с выручкой». Развитие скоростных способностей.	1
88	22.04	Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м). Игра «Команда быстроногих»	1
89	23.04	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. Бег 60м.	1
90	27.04	Преодоление естественных препятствий. Бег с изменяющимся направлением движения. Развитие выносливости.	1
91	29.04	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.	1
92	30.04	Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	1
93	04.05	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60–70 см. Подвижная игра «Пустое место».	1
94	06.05	Прыжки в длину с 3–5 шагов. Упражнение сгибание туловища из исходного положения лежа.	1
95	07.05	Комплекс упражнений с набивными мячами. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.	1
96	11.05	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «Попади в цель»	1
97	13.05	Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1

98	14.05	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены.	1
99	18.05	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1
100	20.05	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Игра «Команда быстроногих»	1
101	21.05	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Эстафетный бег	1
102	25.05	Преодоление полосы препятствий и эстафеты.	1
103	27.05	Игры и эстафеты на свежем воздухе	1
104	28.05	Комплексы изученных упражнений. Игры и эстафеты на свежем воздухе	

Календарное планирование уроков физкультуры в 3 классе на 2020–2021 год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во уроков
Знания о физической культуре – 1 ч			
1	01.09.20	Меры безопасности на занятиях физической культурой и легкой атлетикой. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Лёгкая атлетика – 10 ч			
2	03.09.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег (30м). Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
3	04.09	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (4 мин).	1
4	08.09	Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м)	1
5	10.09	Бег в коридоре 30–40см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60 м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 80 м).	1
6	11.09	Бег с ускорением на расстояние от 20 м до 30 м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 70 м).	1
7	15.09	Прыжок с высоты (до 60 см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многократные прыжки (до 10 прыжков).	1
8	17.09	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге»	1
9	18.09	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей.	1
10	22.09	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие силовых, координационных	1

		способностей.	
11	24.09	Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые и метательные упражнения. Прыжки через скакалку.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 ч			
12	25.09	Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	1
Гимнастика — 5 ч			
13	29.09	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
14	01.10	Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?»	1
15	02.10	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей.	1
16	06.10	Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1
17	08.10	2—3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	1
Подвижные игры — 10 ч			1
18	09.10	Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».	1
19	13.10	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу».	1
20	15.10	Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона».	1
21	16.10	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1
22	20.10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Кузнечики», «Удочка».	1
23	22.10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1
24	23.10	Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи».	1
25	03.11	Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1
26	05.11	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1
27	06.11	Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы».	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 ч			
28	10.11	Измерение показателей физического развития. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1
Гимнастика с основами акробатики — 17 ч. Знания о физической культуре (32-ой урок)			
29	12.11	Меры безопасности на уроках гимнастики. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	1
30	13.11	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Акробатические упражнения.	1

31	17.11	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	1
32	19.11	Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	1
33	20.11	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	1
34	24.11	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1
35	26.11	Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
36	27.11	Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
37	01.12	Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	1
38	03.12	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	1
39	04.12	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	1
40	08.12	Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей.	1
41	10.12	Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты».	1
42	11.12	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля»	1
43	15.12	Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами.	1
44	17.12	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка».	1
45	18.12	Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Развитие координации и равновесия. Игра «Точный поворот».	1
46	22.12	Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений.	1
Подвижные игры — 2 ч			
47	24.12	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».	1
48	25.12.	Инструктаж по ТБ. Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему».	1
Знания о физической культуре — 1 ч			
49	12.01.21	Техника безопасности по лыжной подготовке. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
Лыжная подготовка — 21 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность — 1 ч (65-ый урок)			

50	14.01	Ступающий шаг без палок и с палками. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Надевание и переноска лыж.	1
51	15.01	Передвижение на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Делай как я!».	1
52	19.01	Игры и эстафеты на свежем воздухе	1
53	21.01	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Развитие выносливости.	1
54	22.01	Скользкий шаг без палок. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	1
55	26.01	Скользкий шаг с палками. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км.	1
56	28.01	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	1
57	29.01	Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом без палок. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1
58	02.02	Попеременный двухшажный ход с палками. Лыжные эстафеты.	1
59	04.02	Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом с палками. Торможение «плугом». Подвижная игра «Кто обгонит?».	1
60	05.02	Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользким шагом. Игра «Проехать через ворота».	1
61	09.02	Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость.	1
62	11.02	Спуски в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100 м. Развитие выносливости.	1
63	12.02	Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками по учебному кругу на дистанции до 2 км.	1
64	16.02	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению.	1
65	18.02	Передвижение ступающим, скользким, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	1
66	19.02	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция 2 км.	1
67	25.02	Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1 км.	1
68	26.02	Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	1
69	02.03	Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км.	1
70	04.03	Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	1
Подвижные игры – 12 ч			
71	05.03	Техника безопасности на уроках «Подвижные игры». Совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».	1
72	09.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	1
73	11.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и	1

		движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	
74	12.03	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину».	1
75	16.03	Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».	
76	18.03	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».	1
77	19.03	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Вышибаловка в два мяча»	1
78	30.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».	1
79	01.04	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
80	02.04	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка»	1
81	06.04	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1
82	08.04	Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч			
83	09.04	Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития мышц туловища.	1
Лёгкая атлетика – 19 ч			
84	13.04	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
85	15.04	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	1
86	16.04	Старты из различных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30 м). Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1
87	20.04	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние 15 м – 30 м). Равномерный бег (8 мин). Подвижная игра «Команда быстроногих».	1
88	22.04	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости.	1
89	23.04	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
90	27.04	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
91	29.04	Прыжки с разбега (с зоны отталкивания 30–50 см). Многоскоки. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с	1

		прыжками на одной ноге.	
92	30.04	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60—110см в полосу приземления шириной 30 см. Игра «Белые медведи».	1
93	04.05	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1
94	06.05	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4—5 м. Подвижная игра «Попади в цель»	1
95	07.05	Метание мячей на дальность — зачет. Преодоление полосы препятствий. ОФП.	1
96	01.05	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Эстафеты с бегом и прыжками	1
97	13.05	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
98	14.05	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Организация и проведение подвижных игр на свежем воздухе	1
99	18.05	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подвижные игры «Не упусти мяч», «Быстро и точно»	1
100	20.05	Подвижные игры с метанием в цель. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
101	21.05	Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
102	25.05	Игры и эстафеты на свежем воздухе. Меры безопасности на открытых водоемах в летнее время (беседа).	1
103	27.05	Комплексы разученных упражнений на развитие физических качеств. Способы плавания. Правила гигиены (беседа)	1
104	28.05	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1

Календарное планирование уроков физкультуры в 4 классе на 2020—2021 год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре — 1 ч			
1	01.09.20	Техника безопасности на уроках физической культуры. Первая помощь при травмах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра на усвоение правил оказания первой помощи при травмах.	1
Легкая атлетика — 10 ч. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (на 8 уроке)			
2	03.09.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разные виды ходьбы (с изменением длины и частоты шагов, в приседе). Обычный бег(30 м). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (3—4 мин).	1
3	08.09	Бег с изменяющимся направлением движения из разных исходных положений. Бег на короткие дистанции (60 м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 80 м).	1
4	10.09	Бег в коридоре 30—40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60 м). Чередование ходьбы и бега (бег – 100	1

		м, ходьба – 70 м).	
5	15.09	Бег с высокого старта с последующим ускорением. Равномерный бег (5 мин). Развитие скоростных способностей.	
6	17.09	Прыжок с высоты (до 70 см) с поворотом в воздухе на 90–120° и с точным приземлением в квадрат. Многократные прыжки (до 10 прыжков).	1
7	22.09	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на марше».	1
8	24.09	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Подвижная игра «Кот и мыши». Комплексы упражнений для развития физических качеств: равновесия, быстроты, силы, выносливости, координации.	1
9	29.09	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых и координационных способностей.	1
10	01.10	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места, с шага на дальность и заданное расстояние. Развитие силовых способностей.	1
11	06.10	Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1
Подвижные игры – 7 ч			
12	08.10	Подвижные игры на внимание, развитие координации движений, ловкости. Игра «Мышеловка». Игра «Разведчики и часовые».	1
13	13.10	Подвижные игры на развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Веребочка под ногами»	1
14	15.10	Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Невод», «Заяц, сторож, Жучка».	1
15	20.10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Пустое место».	1
16	22.10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега и прыжков. Подвижные игры «Белые медведи», «Западня», «Кузнечики».	1
17	03.11	Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Игры «Самый меткий», «Космонавты», «Эстафета зверей», «Волк во рву».	1
18	05.11	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно».	1
Гимнастика с основами акробатики – 14 ч. Знания о физической культуре (на 21 уроке). Способы двигательной (физкультурной) деятельности (на 30-ом уроке)			
19	10.11	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!». Строевые действия в шеренге (перестроение из одной шеренги в три уступами). Рапорт учителю. Игра «Что изменилось?»	1
20	12.11	Строевые действия в колонне (из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). Расчет по порядку. Игра «Точный поворот». Развитие координационных способностей.	1
21	17.11	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, кувырок назад. Общее представление о физической подготовке, физической нагрузке. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	1
22	19.11	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост» с помощью и самостоятельно. Комбинация из разученных элементов.	1

		Кувырки, стойка на лопатках. Акробатические упражнения.	
23	24.11	Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Игра «Не ошибись!»	1
24	26.11	Акробатические комбинации. Составление комбинаций из числа изученных упражнений. Комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и разгибание туловища в стойках и седах.	1
25	01.12	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Три движения»	1
26	03.12	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и перемахи. Измерение частоты сердечных сокращений. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
27	08.12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе, перемахи. Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движения через ноги сзади согнувшись со сходом вперед. Подвижная игра «Космонавты».	1
28	10.12	Лазание по канату в три приема. Гимнастическая комбинация. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Не ошибись!».	1
29	15.12	Перелазание через бревно, коня, препятствия. Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей.	1
30	17.12	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
31	22.12	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на козла. Вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	1
32	24.12	Опорный прыжок на козла (вскок в упор стоя на коленях, соскок со взмахом рук). Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Ходьба большими шагами, приставными шагами, на носках по бревну, повороты. Танцевальные движения: первая и вторая позиции ног. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Элементы народных танцев.	1
Лыжная подготовка — 16 ч. Знания о физической культуре (на 33 уроке)			
33	12.01.21	Развитие физической культуры в России VII - XIX вв. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игры и развлечения в зимнее время года.	1
34	14.01	Техника безопасности по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь и его подготовка, лыжные мази. Передвижение на лыжах по дистанции 1 км в медленном темпе. Ступающий, скользящий шаги.	1
35	19.01	Передвижение попеременным двухшажным ходом по дистанции 1,5 км со средней скоростью. Игра "Снежный биатлон"	1
36	21.01	Повороты переступанием в движении. Преодоление дистанции 1,5	1

		км с ускорением.	
37	26.01	Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 2 км. Повороты переступанием в движении. Развитие выносливости.	1
38	28.01	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Спуск с пологого склона. Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске на склоне.	1
39	02.02	Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение тренировочной дистанции 2 км в разном темпе. Спуск с пологого склона. Упражнения на координацию движений. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	1
40	04.02	Прохождение тренировочной дистанции 2,5 км попеременным двухшажным ходом в медленном темпе. Встречные эстафеты с этапом до 70 м.	1
41	09.02	Соревнования с раздельным стартом на дистанции 1 км. Игра «Снежный биатлон».	1
42	11.02	Торможение «плугом». Лыжные эстафеты с этапом до 100 м. Подвижная игра «Кто обгонит».	1
43	16.02	Торможение «упором». Прохождение дистанции 2,5 км со средней скоростью. Спуски с небольшого склона в высокой и низкой стойке.	1
44	18.02	Лыжные эстафеты с этапом до 150 м разученными способами передвижений. Развитие выносливости.	1
45	25.02	Прохождение отрезков 100 м, 200 м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий.	1
46	02.03	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности по учебному кругу до 2,5 км.	1
47	04.03	Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе. Игра «Гонки с выбыванием».	1
48	09.03	Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1,5 км. Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.	1
Подвижные игры – 5 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность (на 49 уроке)			
49	11.03	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в квадратах, кругах. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Снайперы». Роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Положительные и отрицательные эмоции. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений	1
50	16.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Овладей мячом».	1
51	18.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей»	1
52	30.03	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
53	01.04	Броски в цель (корзину). Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Игры с ведением мяча». Овладение элементарными	1

		техничко-тактическими взаимодействиями. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	
Подвижные игры – 6 ч. Физкультурно-оздоровительная деятельность (на 54 уроке)			
54	06.04	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов. Комплексы упражнений для развития физических качеств, для формирования правильной осанки	1
55	08.04	Подвижные игры на основе волейбола. Прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Перестрелка».	1
56	13.04	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	1
57	15.04	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в мини-волейбол.	1
58	20.04	Подвижные игры на основе футбола. Перемещения приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой с изменением направления движения..Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1
59	22.04	Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с перемещением, ведением, передачами мяча и ударами. Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Вариант игры в футбол.	1
Лёгкая атлетика – 11 ч			
60	27.04	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м)	1
61	29.04	Бег с ускорением на расстояние от 40 м до 60 м. Бег с изменением направления движения. Равномерный бег (7 мин)	1
62	04.05	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Встречная эстафета» (расстояние 10 м – 20 м). Равномерный бег (8 мин).	1
63	06.05	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Развитие выносливости.	1
64	11.05	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы. Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). Многоскоки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1
65	13.05	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги). Прыжки в длину на точность приземления. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками и осаливанием.	1
66	18.05	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на расстояние 60–110 см в полосу приземления шириной 30 см. Эстафеты с прыжками и бегом.	1
67	20.05	Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 5–6 м. Игры «Попади в цель», «Кто дальше бросит?»	1
68	25.05	Соревнование по метанию мячей на дальность. Преодоление полосы препятствий. ОФП.	1
69	27.05	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану МОУ «Вышеславская ОШ» на 2020—2021 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 371 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2 и 3 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе); в 4 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

Учебно – методический комплекс по физической культуре.

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1—4 класс». М.: Просвещение. 2011 г.
2. В.И. Лях. Физическая культура. 1—4 класс/ учебник. М., Просвещение. 2010.
3. Учебник «Физическая культура» 5—6—7 класс под редакцией М.Я. Виленского. М., «Просвещение» 2010.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. — М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура в начальных классах: методическое пособие для учителя / И.М.Бутин, Т.Н.Леонтьева, С.М. Масленников, К.В.Ткачев. — Ярославль, 1996.

Перечень электронных пособий

1. Информационно-методическое пособие «ФизкультУРА!» 1-4 классы. ООО «Премьер-УчФильм»
2. Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия
3. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» [http:// slovari.yandex.ru/dict/ olympic](http://slovari.yandex.ru/dict/olympic)

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вышеславская основная школа»
Гаврилов-Ямского района Ярославской области**

Утверждена приказом по
МОУ «Вышеславская ОШ» от
31.08.2020 г.
№ 60—03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 — 9 классов**

5—9 класс — 102 ч

Учитель: Рыжакова Нина Юрьевна

2020 — 2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучающихся 5—9 класса общеобразовательной школы.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009)
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /Минобрнауки РФ. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
3. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ [Текст] // Собр. законодательства Рос. Федерации. – 2012. – № 53 (часть I). – Ст. 7598.
4. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.09.2016 № 3/16) [Электронный ресурс] // Министерство образования и науки Российской Федерации: [сайт]. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru> (28.06.17).
5. Устройство физкультурно-спортивных залов и состав вспомогательных помещений при них определяют по [20, части 1 и 2], санитарно-гигиенические требования к ним даны в СанПиН 2.4.2.2821 и СанПиН 2.1.2.1188.
6. Региональная программа по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС (1-9 класс)
7. Примерная основная образовательная программа основного общего образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/>
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», от 31.03.14 № 253.
9. Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2019—2020 учебном году в общеобразовательных учреждениях Ярославской области;
10. Указ о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». С 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации вводится в действие всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.
11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 сентября 2013 г. № 1065 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
12. Письмо Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 10 августа 2011 г. № МД-1077/19, НП-02-07/4568 «О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов»;
13. Учебный план МОУ «Вышеславская ОШ» на 2020—2021 учебный год
14. Основная образовательная программа основного общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Вышеславская ОШ»
15. Годовой календарный учебный график работы МОУ «Вышеславская ОШ»
26. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», Распоряжение Правительства РФ № 1101-р от 07.08.2009

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Выпускник 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;
- определять 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, 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

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник 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);
- 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 скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Футбол. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарное планирование уроков физической культуры в 5 классе на 2020-2021 год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 час			
1	01.09.20	Техника безопасности на уроках физической культуры. Подготовка к занятиям физической культурой: место занятия, выбор инвентаря и одежды.	1
Легкая атлетика — 14 часов			
2	04.09.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1
3	07.09	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м. Встречная эстафета.	1
4	08.09	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5 мин.	1
5	11.09	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта.	1
6	14.09	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег по 200 - 300 м. Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
7	15.09	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра «Снайперы».	1
8	18.09	Соревнования в беге на 1000 м. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защитой мяч»	1
9	21.09	Беговые упражнения. Полоса препятствий. Подвижная игра «Защитой товарища».	1
10	22.09	Бросок набивного мяча. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал, садись».	1
11	25.09	Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) из различных положений. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три».	1
12	28.09	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега.	1
13	29.09	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения.	1
14	02.10	Прыжковые упражнения. Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
15	05.10	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра «Снайперы».	1
Лапта — 5 часов			
16	06.10	Игра «Русская лапта». Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед.	1
17	09.10	Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации. Первая помощь при	1

		травмах (ушибы, потертости, ссадины).	
18	12.10	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты.	1
19	13.10	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие выносливости.	1
20	16.10	Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы.	1
Баскетбол — 6 часов			
21	19.10	Правила безопасности во время занятий баскетболом. Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока. Основные термины и правила игры.	1
22	20.10	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1
23	23.10	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1.	1
24	02.11	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Упражнения на развитие быстроты. Игровые задания 3:1.	1
25	03.11	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1
26	06.11	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие силы.	1
Знания о физической культуре — 1 час			
27	09.11	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку становись!»	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 час			
28	10.11	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность — 1 час			
29	13.11	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа.	1
Гимнастика с основами акробатики — 18 часов			
30	16.11	Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастикой. Гимнастика как вид спорта. Упражнения на развитие гибкости.	1
31	17.11	Организующие команды и приемы. Висы: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности.	1
32	20.11	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей.	1
33	23.11	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д).	1
34	24.11	Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в	1

		движении.	
35	27.11	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Подтягивание в висячем положении (м) подтягивание из виса лежа (д).	1
36	30.11	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках). Упражнения на развитие силы.	1
37	01.12	Стойка на лопатках. Стойка согнув ноги. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки).	1
38	04.12	Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см).	1
39	07.12	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами.	1
40	08.12	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Комбинации упражнений на развитие гибкости.	1
41	11.12	Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
42	14.12	Упражнения на гимнастическом бревне (д), гимнастической перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	1
43	15.12	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1
44	18.12	Комбинации из освоенных акробатических элементов. Лазанье по канату (до 2 м). Комплекс упражнений тонического стретчинга.	1
45	21.12	Упражнения на гимнастических брусьях: наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Лазанье по канату.	1
46	22.12	Упражнения на параллельных брусьях (м) и на разновысоких брусьях. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату (до 2 м).	1
47	25.12	Ритмическая гимнастика. Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
Современное представление о физической культуре — 1 час			
48	11.01.21	Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Коррекция осанки и телосложения. Подбор упражнений для коррекции осанки и телосложения.	1
История и современное развитие физической культуры — 1 час			
49	12.01	Олимпийские игры древности: история возникновения игр, виды состязаний. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.	1
Лыжная подготовка — 21 час			
50	15.01	Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Передвижение на лыжах.	1
51	18.01	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км).	1
52	19.01	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с	1

		равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	
53	22.01	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью.	1
54	25.01	Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью. (4*100м). Лыжная эстафета.	1
55	26.01	Передвижения с чередованием ходов (4*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.	1
56	29.01	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	1
57	01.02	Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км.	1
58	02.02	Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5*100м).	1
59	05.02	Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км.	1
60	08.02	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
61	09.02	Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	1
62	12.02	Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км.	1
63	15.02	Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км.	1
64	16.02	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км.	1
65	19.02	Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км).	1
66	22.02	Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
67	26.02	Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	1
68	01.03	Эстафеты по кругу с этапом 200 м. Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости.	1
69	02.03	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	1
70	05.03	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты.	1
Баскетбол — 8 часов			
71	09.03	Баскетбол. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок двумя руками от головы с места.	1
72	12.03	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения.	1
73	15.03	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1
74	16.03	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	1

75	19.03	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1
76	30.03	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол. Упражнение на развитие координации: бег «с тенью» (повторение движений партнера)	1
77	02.04	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол.	1
78	05.04	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 час			
79	06.04	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	1
Волейбол — 10 часов			
80	09.04	Волейбол. Правила безопасности во время занятий волейболом. История возникновения волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола.	1
81	12.04	Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему».	1
82	13.04	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
83	16.04	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».	1
84	19.04	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.	1
85	20.04	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие силы.	1
86	23.04	Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	1
87	26.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Прием мяча сверху двумя руками. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	1
88	27.04	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	1
89	30.04	Волейбол. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке.	1

Лёгкая атлетика – 10 часов			
90	04.05	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин. Многоскоки.	1
91	07.05	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижная игра «Снайперы». Внешние признаки утомления.	1
92	11.05	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин.	1
93	14.05	Беговые упражнения. Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10–12 мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку».	1
94	17.05	Беговые упражнения. Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин. Правила соревнований. Эстафеты с мячами.	1
95	18.05	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).	1
96	21.05	Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Мяч под ногами».	1
97	24.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами.	1
98	25.05	Прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы».	1
99	28.05	Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Перестрелка через сетку».	1
100		Метание малого мяча. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4–5 шагов разбега.	1
101		Метание малого мяча. Соревнования в метании мяча с 3–5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
102		Основы туристской подготовки. Преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград.	1

Календарное планирование уроков физической культуры в 6 классе на 2020–2021 год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 часов)			
1.	01.09.20	Правила техники безопасности на уроках физической культуры и легкой атлетики. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Высокий старт от 15 до 30 м	1
2.	03.09.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег с ускорением от 30–50 м.	1
3.	04.09.	Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью.	1
4.	08.09.	Стартовый разгон и скоростной бег по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге.	1
5.	10.09.	Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Соревнования в беге на результат 60 м.	1

6.	11.09.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).	1
7.	15.09.	Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м). Основные правила соревнований по легкой атлетике.	1
8.	17.09.	Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.	1
9.	18.09.	Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1
10.	22.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
11.	24.09	Прыжковые упражнения. Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину.	1
12.	25.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с 3—5 шагов разбега.	1
История и современное развитие физической культуры (1 час)			
13.	29.09	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Идеалы и символика. Первые олимпийские чемпионы современности. Современные Олимпийские игры.	1
Футбол (3 часа)			
14.	01.10	Футбол. Удары по мячу. Остановка мяча. Выбивание мяча ударом ногой.	1
15.	02.10	Футбол. Остановка катящегося мяча. Удар по мячу, выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам.	1
16.	06.10	Футбол. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1
Волейбол (10 часов)			
17.	08.10	Волейбол. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	1
18.	09.10	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах). Подвижные игры: «Передал, садись», «Мяч среднему». Челночный бег 6 * 5 м.	1
19.	13.10	Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач). Игра в волейбол по упрощённым правилам	1
20.	15.10	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах). Приём и отбивание двумя руками снизу мяча наброшенного партнёром с расстояния 4—6 м.	1
21.	16.10	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч».	1
22.	20.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Подвижные игры «Мяч над головой», « Не урони мяч».	1
23.	22.10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой — партнёру (в парах). Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
24.	23.10	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах. Эстафета «Бег с кувырками».	1
25.	03.11	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Общеразвивающие упражнения.	1
26.	05.11	Волейбол. Прямой нападающий удар. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе.	1
Современное представление о физической культуре — 1 час			
27.	06.11	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья,	1

		развитие физических качеств.	
Гимнастика с основами акробатики (19 ч)			
28.	10.11.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение элементов 5 класса. Проведение банных процедур, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека.	1
29.	12.11.	Строевые упражнения. Виды гимнастики. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости.	1
30.	13.11.	Висы. Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Эстафеты.	1
31.	17.11.	Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. Висы. Общеразвивающие упражнения без предметов. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	1
32.	19.11.	Подъем переворотом в упор. Висы. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения лежа (д).	1
33.	20.11.	Опорный прыжок. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке	1
34.	24.11.	Опорный прыжок: разбег, наскок на мостик. Прыжок ноги врозь. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
35.	26.11.	Опорный прыжок: толчок ногами, полет и приземление. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100–110 см).	1
36.	27.11.	Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5–6 упражнений).	1
37.	01.12	Акробатика. Лазанье. Кувырки, стойка на лопатках. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью).	1
38.	03.12	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема.	1
39.	04.12	«Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в два приема.	1
40.	08.12	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	1
41.	10.12	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на развитие гибкости и координации.	1
42.	11.12	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации.	1
43.	15.12	Упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине, на гимнастических брусках.	1
44.	17.12	Упражнения на гимнастических брусках. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами.	1
45.	18.12	Упражнения на гимнастических брусках и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
46.	22.12	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики.	1
Современное представление о физической культуре — 1 час			
47.	24.12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность — 1 час			
48.	25.12	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1

Лыжная подготовка (21 ч)			
49.	12.01.21	Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
50.	14.01	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками.	1
51.	15.01	Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты.	1
52.	19.01	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты.	1
53.	21.01	Передвижение на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 2 км.	1
54.	22.01	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты без палок.	1
55.	26.01	Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант.	1
56.	28.01	Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода.	1
57.	29.01	Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости.	1
58.	02.02	Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5x100 м.	1
59.	04.02	Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
60.	05.02	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой». Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне.	1
61.	09.02	Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы.	1
62.	11.02	Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке. Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку».	1
63.	12.02	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.	1
64.	16.02	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором». Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 метров.	1
65.	18.02	Передвижения на лыжах. Торможения. Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3*4 по 200–300 м. Игра «Остановка рывком».	1
66.	19.02	Передвижения на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий.	1
67.	25.02	Передвижения на лыжах. Прохождение отрезков 3 x 300 м с соревновательной скоростью. Эстафеты с преодолением	1

		препятствий.	
68.	26.02	Передвижения на лыжах. Игры на склоне. Гонка в группах (группы по желанию учащихся). «Эстафета с передачей палок».	1
69.	02.03	Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – основной вариант (повторение).	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность — 1 час			
70.	04.03	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Выполнение простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним.	1
Баскетбол (13 ч)			
71.	05.03	Баскетбол. Правила игры. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
72.	09.03	Баскетбол. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини - баскетбол.	1
73.	11.03	Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Игра в мини - баскетбол.	1
74.	12.03	Баскетбол. Остановка двумя шагами. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Игра в мини - баскетбол.	1
75.	16.03	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2*2, 3*3). Терминология большого баскетбола.	1
76.	18.03	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2*2, 3*3).	1
77.	19.03	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3).	1
78.	30.03	Баскетбол. Передача мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3).	1
79.	01.04	Баскетбол. Передача мяча (двумя руками от головы в парах), ведение мяча, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра (2*2, 3*3).	1
80.	02.04	Баскетбол. Перехват мяча, ведение мяча правой (левой) рукой. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам.	1
81.	06.04	Баскетбол. Перехват, ведение мяча правой (левой) рукой. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам.	1
82.	08.04	Баскетбол. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой	1

		от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1).	
83.	09.04	Баскетбол. Ведение, перехват мяча, бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом (2*1).	1
Лапта (4 часа)			
84.	13.04	Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения. Удары битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку». Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Игра в русскую лапту.	1
85.	15.04	Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу (способом «снизу»). Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	1
86.	16.04	Игра «Русская лапта». Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с передачей мяча. Игра в русскую лапту.	1
87.	20.04	Игра «Русская лапта». Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
88.	22.04	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы.	1
Легкая атлетика (15 часов)			
89.	23.04	Прикладно-ориентированная подготовка: передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
90.	27.04	Беговые упражнения. Длительный бег. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Бег на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости	1
91.	29.04	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости	
92.	30.04	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры).	1
93.	04.05	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры).	1
94.	06.05	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Правила самоконтроля и гигиены.	1
95.	07.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: приземление, отталкивание. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
96.	11.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»: отталкивание в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1

97.	13.05	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5—7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
98.	14.05	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7—9 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
99.	18.05	Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метаемой руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
100.	20.05	Метание малого мяча. Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5—6 м. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
101.	21.05	Метание малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1*1м с расстояния 8—10 м. Техника выполнения скрестного шага. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
102.	25.05	Метание малого мяча. Метание малого мяча с 4—5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
103.	27.05	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1
104.	28.05	Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие физических качеств	1

Планирование уроков физической культуры в 7 классе на 2020—2021 год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре (1 час)			
1.	01.09.20	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	1
Легкая атлетика (13 часов)			
2.	03.09.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетикой. Беговые упражнения. Высокий старт от 15—30 м. Бег по дистанции 30—40 м.	1
3.	04.09.	Техника низкого старта от 15—30 м. Бег по дистанции 30—60 м. Правила соревнований в спринтерском беге.	1
4.	08.09.	Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин.	1
5.	10.09.	Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом».	1
6.	11.09.	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200—400м.	1
7.	15.09.	Равномерный бег 12—15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400—600м в разном темпе.	1
8.	17.09.	Соревнования в беге на 1000м. Подвижная игра «Перестрелка».	1
9.	18.09	Беговые упражнения. Челночный бег. Варианты челночного бега.	1
10.	22.09	Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
11.	24.09	Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места.	

12.	25.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Техника прыжка способом «перешагивание». Фазы прыжка.	1
13.	29.09	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения	1
14.	01.10	Соревнования по прыжкам в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	1
Футбол (3 часа)			
15.	02.10	Техника безопасности на уроках по футболу. Футбол. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология	1
16.	06.10	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1
17.	08.10	Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3*2. Двусторонняя учебная игра.	1
Волейбол (10 часов)			
18.	09.10	Техника безопасности на уроках по волейболу. Волейбол. Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками (над собой – партнеру)	1
19.	13.10	Прием и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча».	1
20.	15.10	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
21.	16.10	Прием и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – прием снизу.	1
22.	20.10	Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования.	1
23.	22.10	Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку».	1
24.	23.10	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу.	1
25.	03.11	Нижняя прямая подача (в парах через ширину площадки; через сетку с лицевой линии; через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи).	1
26.	05.11	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
27.	06.11	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
История и современное развитие физической культуры (1ч)			
28.	10.11.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1
Знания о физической культуре (1 час)			
29.	12.11.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.	1
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)			
30.	13.11.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31.	17.11.	Висы. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1

32.	19.11.	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.	1
33.	20.11.	Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подтягивания в висе.	1
34.	24.11.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1
35.	26.11.	Опорный прыжок. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с обручем (д), с большим мячом (м). Эстафеты.	1
36.	27.11	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером.	1
37.	01.12	Опорный прыжок. Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки.	1
38.	03.12	Акробатика. Лазанье. Кувырок, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по шесту в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом).	1
39.	04.12	Кувырок, «мост» из положения стоя без помощи. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Помощь и страховка.	1
40.	08.12	Кувырки. Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с мячом.	1
41.	10.12	Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями).	1
42.	11.12	Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушапат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги.	1
43.	15.12	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации.	1
44.	17.12	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами.	1
45.	18.12	Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами.	1
46.	22.12	Игры и эстафеты с элементами гимнастики	1
47.	24.12	Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги. Упражнения со скакалкой для динамических пауз.	1
Способы двигательной физкультурной деятельности (1 ч)			
48.	25.12	Организация досуга средствами физической культуры. Характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками.	1
Лыжная подготовка (21 ч)			
49.	12.01.21	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах.	1
50.	14.01	Передвижения на лыжах. Методы развития работоспособности. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.	1
51.	15.01	Попеременный двухшажный ход. Подъемы на склоне. Прохождение отрезков учебного круга в режиме большой интенсивности.	1
52.	19.01	Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности.	1
53.	21.01	Одновременный бесшажный ход. Игра «Гонки с преследованием». Передвижение на лыжах по отлогому склону с	1

		дополнительным отягощением	
54.	22.01	Бесшажный и двухшажный одновременный ход. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности.	1
55.	26.01	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости.	1
56.	28.01	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов.	1
57.	29.01	Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты.	1
58.	02.02	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход. Движение по учебному кругу 2*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе.	1
59.	04.02	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне.	1
60.	05.02	Повороты на лыжах. Подъем в гору. Игра "Карельская гонка".	1
61.	09.02	Повороты на лыжах. Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с выбыванием".	1
62.	11.02	Спуски на лыжах. Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Игра "Эстафета с передачей палок".	1
63.	12.02	Спуски на лыжах. Учебные задания по преодолению спусков на склоне.	1
64.	16.02	Спуски на лыжах: спуски в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов.	1
65.	18.02	Подъемы. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет.	1
66.	19.02	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 4 км. Способы закаливания организма.	1
67.	25.02	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе.	1
68.	26.02	Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах.	1
69.	02.03	Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению.	1
Физкультурно—оздоровительная деятельность (1 ч)			
70.	04.03	Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	1
Баскетбол (8 ч)			
71.	05.03	Баскетбол. Передвижения игрока. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока.	1
72.	09.03	Баскетбол. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча.	1
73.	11.03	Баскетбол. Повороты с мячом. Бросок мяча в движении (двумя руками от головы после ловли). Позиционное нападение с изменением позиций.	1
74.	12.03	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	1
75.	16.03	Баскетбол. Ведение мяча. Бросок мяча (двумя руками от головы) с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2*1).	1
76.	18.03	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.	1
77.	19.03	Баскетбол. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.	1

78.	30.03	Баскетбол. Передача мяча. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок.	1
Знания о физической культуре (1 час). Футбол - 5 часов			
79.	01.04	Здоровье и здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.	1
80.	02.04	Меры безопасности на уроках футбола и мини-футбола. Взаимодействие в парах с ударами внутренней частью подъема. Игра.	1
81.	06.04	Футбол. Ведение мяча по прямой и с изменением направления	1
82.	08.04	Перехват мяча. Ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Техника отбора мяча выбиванием и выпадом. Учебная игра	1
83.	09.04	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
84.	13.04	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)			
85.	15.04	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	1
Легкая атлетика (18 часов)			
86.	16.04	Беговые упражнения. Кроссовый бег 15 мин. Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Метание в цель	1
87.	20.04	Беговые упражнения. Кроссовый бег 15—20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижная игра «Гонка мячей».	1
88.	22.04	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижная игра «Защитой товарища».	1
89.	23.04	Беговые упражнения. Кроссовый бег. Правила соревнований. Соревнования в кроссовом беге 1500—2000 м.	1
90.	27.04	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой»	1
91.	29.04	Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой»	1
92.	30.04	Прыжковые упражнения. Многоскоки (техника многоскоков (тройной, восьмерной)). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места.	1
93.	04.05	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин	1
94.	06.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 9—11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).	1
95.	07.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Правила соревнований по прыжкам в длину.	1
96.	11.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	1
97.	13.05	Метание малого мяча: на дальность отскока от стены с 1—3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания.	1
98.	14.05	Метание малого мяча: на дальность с 4—5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами.	1
99.	18.05	Метание малого мяча. Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на	1

		дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин.	
100.	20.05	Упражнения в метании малого мяча. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	1
101.	21.05	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с обручем (д), с большим мячом (м).	1
102.	25.05	Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием мяча	1
103.	27.05	Полоса препятствий, включающая изученные упражнения	1
104	28.05	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	1

Планирование уроков физической культуры в 8 классе на 2020–2021 год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (12 часов)			
1.	01.09.20	Инструктаж по ТБ. Физическая культура в современном обществе. Предупреждение травматизма. Спорт и спортивная подготовка.	1
2.	03.09.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.	1
3.	04.09.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1
4.	08.09.	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Соревнования в беге на 60 м.	1
5.	10.09.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача и прием эстафетной палочки	1
6.	11.09.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки. Встречная эстафета 8*60 м.	1
7.	15.09.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 1000 м). Понятие о темпе упражнения.	1
8.	17.09.	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (бег до 1500 м – д, 2000 м – м). Понятие о ритме упражнения.	1
9.	18.09	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Понятие об объеме упражнения.	1
10.	22.09	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Разбег. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1
11.	24.09	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Переход через планку. Подбор индивидуального разбега.	1
12.	25.09	Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Прыжок в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	1
Волейбол (16 часов)			
13.	29.09	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. Прием и передача мяча в парах. Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча»	1
14.	01.10	Волейбол. Прием и передача мяча. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Подвижные игры: «Прием и передача мяча в движении», «Один в поле».	1
15.	02.10	Волейбол. Передача мяча. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Волейбол по упрощенным правилам.	1

16.	06.10	Волейбол. Приём и передача. Комбинации, состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Волейбол по упрощённым правилам.	1
17.	08.10	Волейбол. Приём и передача разными способами. Волейбол по упрощённым правилам.	1
18.	09.10	Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Волейбол по упрощённым правилам.	1
19.	13.10	Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу».	1
20.	15.10	Волейбол. Приём нижней прямой подачи. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах.	1
21.	16.10	Волейбол. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
22.	20.10	Волейбол. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Учебная игра в волейбол.	1
23.	22.10	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. Метание малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	1
24.	23.10	Волейбол. Нападающий удар. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Верхняя прямая подача.	1
25.	03.11	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Отбивание мяча кулаком через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
26.	05.11	Волейбол. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Учебная игра в волейбол.	1
27.	06.11	Волейбол. Страховка при блокировании	1
28.	10.11.	Волейбол. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	1
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)			
29.	12.11.	Меры безопасности на уроках гимнастики. Страховка при выполнении упражнений. Строевые упражнения.	1
30.	13.11.	Висы. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
31.	17.11.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32.	19.11.	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы. Дозировка упражнений.	1
33.	20.11.	Опорный прыжок. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1
34.	24.11.	Опорный прыжок. Упражнения на развитие выносливости.	1
35.	26.11.	Опорный прыжок. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.	1
36.	27.11	Опорный прыжок. Упражнения на развитие гибкости.	1
37.	01.12	Акробатика. Лазанье. Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д)	1
38.	03.12	Акробатика. Лазанье. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.	1
39.	04.12	Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок. Упражнения на развитие координации.	1
40.	08.12	Акробатика. Лазанье. Кувырки. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1
41.	10.12	Комбинации на рейке гимнастической скамейки. Общеразвивающие упражнения с мячом.	1

42.	11.12	Акробатика. Лазанье по канату (произвольным способом с помощью ног).	1
43.	15.12	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Роль опорно—двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1
44.	17.12	Эстафеты с упражнениями на развитие скоростно-силовых способностей	1
45.	18.12	Упражнения на гимнастических брусьях. Упражнения на развитие гибкости.	1
46.	22.12	Упражнения на гимнастических брусьях. Встречная эстафета с обручем и скакалкой.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 ч)			
47.	24.12	Эстафеты с бегом и мячом. Планирование занятий физической культурой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	
Оценка эффективности занятий физической культурой (1 ч)			
48.	25.12	Оценка эффективности занятий физкультурно—оздоровительной деятельностью. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	
Лыжная подготовка (21 ч)			
49.	12.01.21	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных соревнований. Подбор лыжного инвентаря.	1
50.	14.01	Передвижения на лыжах. Прикладное значение передвижения на лыжах.	1
51.	15.01	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
52.	19.01	Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (м) изученными способами. Игры на свежем воздухе. Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1
53.	21.01	Прохождение дистанции 3 км. Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. Игра «По местам».	1
54.	22.01	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	1
55.	26.01	Прохождение дистанции 3,5 км. Скоростной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах.	1
56.	28.01	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода. Игра «Кто быстрее?».	1
57.	29.01	Ускорение в заданном темпе 400 метров. Скоростной вариант одношажного хода. Передвижения на лыжах.	1
58.	02.02	Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Ускорение 10*100 метров.	1
59.	04.02	Передвижения на лыжах. Коньковый ход. Ускорение 10*150 метров.	1
60.	05.02	Коньковый ход. Игра «Гонка с палками и без палок». Передвижения на лыжах.	1
61.	09.02	Передвижения на лыжах. Подъемы.	1
62.	11.02	Передвижения на лыжах. Подъемы. Подъемы скользящим шагом.	1
63.	12.02	Повороты. Попеременный четырехшажный ход. Повороты плугом. Передвижения на лыжах.	1
64.	16.02	Повороты: поворот плугом. Игра «Биатлон». Передвижения на лыжах.	1
65.	18.02	Передвижения на лыжах. Повороты. Зимние олимпийские виды спорта.	1
66.	19.02	Передвижения на лыжах. Спуски. Ускорения 8* 200 метров. Спуски в различных стойках	1
67.	25.02	Прохождение дистанции 3*1 км в заданном темпе. Спуски. Катание с горок.	1

68.	26.02	Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 3 км.	1
69.	02.03	Передвижения на лыжах. Эстафеты. Игры на свежем воздухе	1
Баскетбол (10 ч)			
70.	04.03	Баскетбол. Передвижения игрока.	1
71.	05.03	Баскетбол. Ведение мяча (с изменением направления и скорости, ведение попеременно левой и правой рукой). Встречная эстафета с двумя мячами. Разные виды ходьбы и бега.	1
72.	09.03	Баскетбол. Ведение мяча. Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Отжимания.	1
73.	11.03	Баскетбол. Накрывание мяча. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока	1
74.	12.03	Баскетбол. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения.	1
75.	16.03	Баскетбол. Бросок мяча.	1
76.	18.03	Баскетбол. Перехват мяча.	1
77.	19.03	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1
78.	30.03	Баскетбол. Сочетание приёмов. Учебная игра	1
Футбол (5 ч)			
79.	01.04	Т.Б. на уроках по футболу. Передачи в два касания и с уходом в сторону.	1
80.	02.04	Футбол. Техника ударов по мячу средней и внутренней частью стопы.	1
81.	06.04	Ведение мяча попеременно правой и левой ногой. Игра.	1
82.	08.04	Технико-тактические взаимодействия игроков в упражнениях.	1
83.	09.04	Игра в футбол. Футбол теннисным мячом. Эстафета с катанием набивных мячей.	1
Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность (2 ч)			
84.	13.04	Прикладно - ориентированные упражнения. Прыжки через препятствие с грузом на плечах. Спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.	1
85.	15.04	Прикладно - ориентированные упражнения. Передвижение прыжками по склону, сыпучему грунту. Спрыгивание с ограниченной площадки и запрыгивание на нее. Проведение обучающимися разминки перед началом занятий.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)			
86.	16.04	Адаптивная физическая культура (индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры)	1
Лёгкая атлетика (17 ч)			
87.	20.04	Легкая атлетика. Меры безопасности. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1
88.	22.04	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег 12—15 мин	1
89.	23.04	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег до 15 мин. Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.	1
90.	27.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности до 17 мин. Специальные беговые упражнения.	1
91.	29.04	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности до 20 мин. Техника бега по дистанции, финиширование.	1

92.	30.04	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Кроссовый бег 2000, 3000 м	1
93.	04.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
94.	06.05	Прыжок в длину. Техника движения в полёте. Подбор короткого разбега (7–9) и полного (11–13 беговых шагов).	1
95.	07.05	Прыжок в длину. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы.	1
96.	11.05	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Эстафета с прыжками в длину.	1
97.	13.05	Прыжковые упражнения. Техника движений в полете при выполнении прыжка в длину способом «прогнувшись». Ритм последних шагов разбега.	1
98.	14.05	Метание малого мяча. Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе и в медленном беге. ОРУ.	1
99.	18.05	Метание малого мяча с разбега. Типичные ошибки при метании мяча и способы их устранения. Упражнения на развитие скоростных способностей.	1
100.	20.05	Метания в (вертикальную и горизонтальную) цель 1x1 м с расстояния 12–16 м. <i>Метание малого мяча по движущей мишени.</i>	1
101.	21.05	Бросок набивного мяча и ловля двумя руками из различных исходных положений (после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90°, после приседания).	1
102.	25.05	Метание на дальность. Организация досуга средствами физической культуры.	1
103.	27.05	Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием мяча	1
104.	28.05	Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.	

Планирование уроков физической культуры в 9 классе на 2020–2021 год

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 ч			
1.	01.09.20	Меры безопасности на уроках легкой атлетики. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	1
Легкая атлетика – 14 ч			
2.	02.09.	Беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 70 м. Равномерный бег 7 мин. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1
3.	03.09.	Беговые упражнения. Бег по дистанции 80–100 м и бег с «ходу». Эстафеты по 200–300 м	1
4.	08.09.	Соревнования в спринтерском беге на 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Низкий старт. Финиширование. Равномерный бег 10 мин	1
5.	09.09.	Соревнования в спринтерском беге на 60 м. Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.	1
6.	10.09.	Соревнования в беге на 100 м. Равномерный бег. Специальные беговые упражнения.	1
7.	15.09.	Беговые упражнения. Длительный бег. Пробегание отрезков	1

		400—600 м. Правила гигиены.	
8.	16.09.	Равномерный бег 15 мин. Пробегание отрезков 600—800 м. Измерение результатов, подготовка мест занятий.	1
9.	17.09.	Соревнования в беге на 1000м. Правила соревнований.	1
10.	22.09	Челночный бег. Варианты челночного бега. Эстафетный бег (встречный). Равномерный бег 10—15 мин	1
11.	23.09	Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель (ю. – 18 м, д. – 12—14 м)	1
12.	24.09	Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжки с места. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения.	1
13.	29.09	Прыжок в высоту способом «перекидной» с 7—9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Терминология, применяемая в легкой атлетике.	1
14.	30.09	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» и способом «перекидной». Ходьба и бег в чередовании.	1
15.	01.10	Соревнования по прыжкам высоты. Специальные прыжковые упражнения. Судейство. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1
Спортивные игры. Баскетбол — 12 часов			
16.	06.10	ТБ на уроках по баскетболу. Передвижения и остановки. Учебная игра. Правила баскетбола. Первая помощь при переломах и вывихах.	1
17.	07.10	Бросок в кольцо после двух шагов. Челночный бег 3*10 метров. Учебная игра.	1
18.	08.10	Броски мяча. Штрафной бросок. Личная система защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2*2). Учебная игра.	1
19.	13.10	Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
20.	14.10	Зонная защита. Правила проведения спортивной разминки. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). Подтягивание.	1
21.	15.10	Персональная защита. Учебная игра в баскетбол (по упрощенным правилам). Комплекс ОРУ с предметами.	1
22.	20.10	Передача, ведение и броски. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1
23.	21.10	Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3*2, 4*3). Учебная игра.	1
24.	22.10	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Перехват мяча во время передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
25.	03.11	Комплекс упражнений для развития быстроты движений. Учебная игра в баскетбол 2x15 мин	1
26.	04.11.	Эстафета с обводкой и с баскетбольными мячами. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	1
27.	05.11.	Броски. Накрывание мяча. Подстраховка. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей.	1
Гимнастика с основами акробатики — 18 ч			
28.	10.11.	Меры безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. ЗОЖ, определение и регулирование нагрузок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
29.	11.11.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в виси. ОРУ	1

		упражнения с предметами.	
30.	12.11.	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Страховка и помощь во время занятий.	1
31.	17.11	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	
32.	18.11.	Строевые упражнения в движении. Танцевальные упражнения, ритмические движения.	1
33.	19.11.	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений. Ритмическая гимнастика.	1
34.	24.11.	Комбинации в акробатике. Стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей.	1
35.	25.11.	Комбинации в акробатике. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя	1
36.	26.11.	Комбинации в акробатике: стойка на голове и руках; длинный кувырок. Лазанье по канату.	1
37.	01.12.	Акробатика. Лазанье по канату. Упражнения для расслабления мышц спины после тренировки.	1
38.	02.12	Упражнения и комбинации на бревне и перекладине.	1
39.	03.12	Комбинации на бревне и перекладине. Упражнения для мышц брюшного пресса	1
40.	08.12	Закрепление комбинаций на бревне и перекладине. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
41.	09.12	Зачет на бревне и перекладине. ОФП.	1
42.	10.12	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Преодоление препятствий прыжком.	1
43.	15.12	Прыжки со скакалкой. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Эстафеты.	1
44.	16.12	Опорный прыжок. ОРУ в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
45.	17.12	Эстафета с элементами гимнастики.	1
Спортивные игры. Волейбол – 4 часов			
46.	22.12	ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1
47.	23.12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Стойки и перемещение игрока.	1
48.	24.12	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой.	1
49.	12.01.21	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1
Лыжная подготовка – 21 ч			
50.	13.01	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжному спорту. Первая помощь при обморожениях. Прохождение дистанции 2000 м.	1
51.	14.01	Прохождение дистанции 3 км. Одновременный бесшажный ход (повторение).	1
52.	19.01	Прохождение дистанции 3 км. Попеременный двухшажный ход (повторение). Спуски и подъемы.	1
53.	20.01	Прохождение дистанции 4 км попеременным и одновременным ходами. Спуски и подъемы.	1
54.	21.01	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой. Игра «Вызов номеров на лыжах».	1
55.	26.01	Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъёмах, спусках, торможениях. Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонка с преследованием».	1
56.	27.01	Скоростной вариант одновременного одношажного хода. Эстафеты	1

		на лыжном склоне	
57.	28.01	Попеременный четырехшажный ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.	1
58.	02.02	Попеременный четырехшажный ход. Повороты на месте. Игра «С горы через ворота».	1
59.	03.02	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой. Преодоление препятствий на лыжах.	1
60.	04.02	Коньковый ход. Подъёмы, торможения, повороты. Эстафеты «Быстрый лыжник»	1
61.	09.02	Торможение упором и плугом. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км.	1
62.	10.02	Коньковый ход. Подъёмы, торможения, повороты. Упражнения без палок и с палками на технику коньковых ходов.	1
63.	11.02	Коньковый ход. Эстафеты на санках и на лыжах без палок.	1
64.	16.02	Прохождение дистанции 3,5 км. Спуски и подъемы.	1
65.	17.02	Индивидуальная гонка на дистанции 3 км. Контруклоны	1
66.	18.02	Передвижение по среднепересеченной местности 2 км. Повороты и торможения.	1
67.	24.02	Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 4 км (д.) и 6 км (м.)	1
68.	25.02	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 10 *100 м	1
69.	02.03	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 5 x200 м.	1
70.	03.03	Прохождение дистанции 4*200м в режиме умеренной, большой, субмаксимальной интенсивности. Игры и эстафеты на свежем воздухе.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности — 1 ч			
71.	04.03	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность — 1 ч			
72.	09.03	Профессионально-прикладная физическая подготовка, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1
Волейбол - 12 ч			
73.	10.03	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками.	1
74.	11.03	Стойки и передвижение игрока. Передачи и приемы мяча. Верхняя прямая подача на точность.	1
75.	16.03	Верхняя передача мяча двумя руками - спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность.	1
76.	17.03	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1
77.	18.03	Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1
78.	30.03	Волейбол. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
79.	31.03	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	1
80.	01.04	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	1
81.	06.04	Волейбол. Индивидуальное блокирование.	1
82.	07.04	Волейбол. Групповое блокирование	1
83.	08.04	Волейбол. Групповое блокирование. Страховка при	1

		индивидуальном и групповом блокировании	
84.	13.04	Нападающий удар и групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 часа) и Знания о физической культуре — 2 часа			
85.	14.04	Организация и планирование занятий физической культурой по развитию гибкости и ловкости. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий</i>	1
86.	15.04	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	1
87.	20.04	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
Легкая атлетика —12 часов			
88.	21.04	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11–13 шагов разбега.	1
89.	22.04	Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Броски набивного мяча. Самоконтроль.	1
90.	27.04	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Броски набивного мяча.	1
91.	28.04	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, ОФП, прыжок с места. Равномерный бег 15 мин.	1
92.	29.04	Метание малого мяча на дальность отскока. Специальные упражнения для метания. Метание набивного мяча.	1
93.	04.05	Соревнования по метанию мяча весом 150 г на дальность. Судейство. Метание в горизонтальную цель	1
94.	05.05	Беговые упражнения. Равномерный бег 15 мин	1
95.	06.05	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Пульсовой режим работы (ЧСС) изменение пульса в процессе тренировки.	1
96.	11.05	Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин. Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование.	1
97.	12.05	Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15–20 мин.	1
98.	13.05	Специальные беговые упражнения. Правила самоконтроля и подбор упражнений для самостоятельной подготовки.	1
99.	18.05	Соревнования в кроссовом беге 2000–3000 м.	1
100.	19.05	Эстафетный бег по кругу 200–400 м с передачей эстафетной палочки.	
101.	20.05	Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Общеразвивающие упражнения.	