

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Олорская средняя общеобразовательная школа»**

**Рассмотрено:**

На заседании ШМО  
МБОУ «Олорская средняя  
общеобразовательная школа»  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

**Утверждено:**

Директором МБОУ «Олорская средняя  
общеобразовательная школа»

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
на 2023-2024 учебный год для 6-9 классов**

**Составитель:** учитель физической культуры  
Порфирьев В.Г.

**д. Олоры, 2023 г.**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010), и на основе книги «Шахматные уроки для начинающих» Р.Г.Нежметдинова

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

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

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

## 2. Общая характеристика курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Шахматы» положительно влияют на совершенствование у детей многих психических процессов и таких качеств, как восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем: Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

### **3. Описание места учебного в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 6 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: в 6 классе -102 час, в 7 классе -102 часа, в 8 классе-102 часа, в 9 классе -102 часа. Третий час на преподавание курса «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (3 часа в неделю).

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного

соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 5. Содержание учебного курса

### Знания о физической культуре

1. История физической культуры.
2. Физическая культура (основные понятия)
3. Физическая культура человека

### Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль)

### Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
  - гимнастика с основами акробатики;
  - лёгкая атлетика;
  - лыжные гонки;
  - спортивные игры (баскетбол, футбол);
  - упражнения общеразвивающей направленности;
  - шахматы.

## 6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема	Характеристика деятельности обучающихся
1.	<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p>

		<p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Раскрывать логическое мышление, анализировать ситуацию, приучать школьника к дисциплине и повысить концентрацию внимания.</p>
2.	<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их приросты.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
3.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<p>Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>
4.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>  Гимнастика с основами акробатики	<p>Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки.</p> <p>Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.</p>
5.	Лёгкая атлетика	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные</p>

		<p>ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений</p>
6.	Спортивные игры (баскетбол)	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>
7.	Волейбол	<p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и</p>

		<p>управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>
8.	Лыжная подготовка	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>
9.	Шахматы	<p>Развивать логику. Игра сама обеспечивает способность использовать логические конструкции постоянно, даже после окончания партии.</p> <p>Анализ – способность оценить ситуацию на игровой доске и на ее основе построить план действий.</p> <p>Память – к главным преимуществам шахмат, безусловно, относится развитие памяти. Игроку необходимо запомнить свои шаги наперед, рассчитать множество вариантов развития событий от противника, запоминание типовых позиций</p> <p>Концентрация внимания – успех в шахматах невозможен без внимательности.</p>
10.	<b>Прикладно-ориентированная подготовка</b>	<p>Организовывать и проводить сам. Занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p>Применять прикладные упражнения, контролировать физическую нагрузку по ЧСС</p> <p>Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p>

11.	<b>Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)</b>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу</p>
-----	--	--

## **7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

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

1. «Физическая культура 6-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)
2. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 6-9 классы.- М.:Просвещение,2010.-64с.-(Стандарты второго поколения)
4. «Шахматные уроки для начинающих»под общей редакцией Р.Г. Нежметдинова

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования  
(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч пластиковый детский
10. Стойка для прыжков в высоту
11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
12. Рулетка измерительная
13. Лыжи детские (с креплениями и палками)
14. Щит баскетбольный тренировочный
15. Сетка для переноса и хранения мячей
16. Волейбольная сетка универсальная

17. Сетка волейбольная
18. Аптечка
19. Мяч малый (теннисный)
20. Барьеры легкоатлетические тренировочные
21. Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)
22. Гранаты для метания(500г,700г)
23. Шахматная доска
24. Шахматные фигуры

#### **Пришкольный стадион (площадка)**

- 1.Игровое поле для мини-футбола
- 2.Площадка игровая баскетбольная
- 3.Площадка игровая волейбольная
- 4.Городок гимнастический
- 5.Полоса препятствия

#### **Спортивный зал (кабинеты)**

- 1.Спортивный зал (игровой)
- 2.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

### **8. Планируемые результаты изучения учебного курса**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах
- анализировать ситуацию в игре в шахматы и достигать намеченных целей

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

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных 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;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год**

**Предмет:** физическая культура

**Учитель:** Порфирьев В.Г.

**Класс:** 6

**Количество часов по учебному плану:** 3

**Общее количество часов в соответствии с программой:** 102

**Программа:** Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, 2008, Москва, Просвещение. Автор, доктор педагогических наук В.И.Лях; кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Р. Г. Нежметдинов, Шахматные уроки для начинающих, Издательство: Русский шахматный дом, 2017.

<i>№</i>	<i>Тема уроков</i>	<i>Кол-во уроков</i>	<i>Дата провед.</i>	<i>Провед.</i>	<i>Примечание</i>
1	ТБ на уроках л/а. Р - высоки старт, стартовый разгон. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	1			
2	З - высокий старт, стартовый разгон. ОРУ. Медленный бег. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Игры.	1			
3	Введение. Организационное занятие. Знакомство с историей возникновения шахмат	1			
4	У - 60м. Р - прыжки в длину с разбегу. С - высоки старт и стартовый разгон. Финиширование. Медленный бег. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
5	У - высокий старт и стартовый разгон. З - прыжки в длину с разбегу. Р - м.м.м. 150г. С 4-	1			

	5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с предметами.				
6	Шахматная доска	1			
7	С - прыжки в длину с разбегу. 3 - м.м.м. Медленный бег до 1000м. Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1			
8	У - 1000м. С - м.м.м. С - прыжки в длину с разбега. Медленный бег. Эстафеты с палочкой с этапом до 40 м. развитие скоростно-силовых качеств.	1			
9	Горизонталь. Вертикаль. Диагональ в шахматах	1			
10	Бег в гору и под гору. Равномерный бег до 10 мин. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1			
11	У - м.м.м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1			
12	Знакомство с шахматными фигурами	1			
13	ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра.	1			
14	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра.	1			
15	Начальное положение в шахматах	1			
16	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Остановка двумя шагами. Игра.	1			
17	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. 3 - остановка двумя шагами. Терминология б/б. Игра.	1			
18	Знакомство с пешкой. Рисование образа пешки	1			
19	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением	1			
20	Стойки передвижения игрока. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра в баскетбол 4х4. Развитие координационных способностей.	1			
21	Пешка в игре	1			
22	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Терминология б/б. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 и 4х4.	1			
23	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Перехват мяча. Развитие координационных	1			

	способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.				
24	Превращение пешки	1			
25	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Броски и передачи. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
26	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Передачи и броски. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1			
27	Тактика в шахматах	1			
28	ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок». Подвижные игра на развитие быстроты.	1			
29	ОРУ в движении. Передвижения по площадке. Перемещение по площадке в четыре точки. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Подвижные игры на развитие внимательности.	1			
30	Знакомство с фигурой – Ферзь. Рисование образа Ферзя. Ферзь в игре	1			
31	ОРУ с предметами. Передвижения. Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки. Техника выполнения высокой подачи. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1			
32	Техника выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки. ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Техника выполнения высокой подачи. Техника передвижения в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке: прямо и по диагонали. Подвижные игры на развитие быстроты.	1			
33	Пешки против ферзя. Ферзь против пешек	1			
34	Техника выполнения ударов на сетке: «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. ОРУ.	1			
35	ОРУ в движении. Техника выполнения высокой подачи. Эстафеты с предметами. Развитие быстроты и ловкости.	1			
36	Тактика в шахматах	1			
37	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1			
38	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырки вперед и назад слитно, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Мост	1			

	из положения стоя /девочки/ и лежа /мальчики/. Развитие координационных способностей. ОРУ со скакалкой.				
39	Знакомство с фигурой – Ладья. Рисование образа Ладья. Ладья в игре	1			
40	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Кувырки вперед и назад слитно, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Мост из положения стоя /девочки/ и лежа /мальчики/. 3 - соединение из 3-4 акробатических элементов. ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
41	Выполнение комбинации из разученных акробатических элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1			
42	Пешка против ладьи. Ладья против пешек	1			
43	Соединение из 3-4 акробатических элементов. Сед ноги врозь /м/. Вис лежа. Вис присев /д/. Эстафеты. ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей.	1			
44	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь /м/. Вис лежа. Вис присев /д/. Эстафеты. ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей.	1			
45	Ферзь против ладьи	1			
46	Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь /м/. Вис лежа. Вис присев /д/. Подъем переворотом махом одной ноги. Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	1			
47	Сед ноги врозь /м/. Вис лежа. Вис присев /д/. Подъем переворотом махом одной ноги. Подтягивание из вися лежа /девочки/ и из вися стоя /мальчики/. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
48	Тактика в шахматах	1			
49	Подъем переворотом махом одной ноги. Вис лежа, вис присев, подтягивание из вися лежа /девочки/, подтягивание из вися стоя /мальчики/. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1			
50	Подъем переворотом махом одной ноги. Вис лежа, вис присев, подтягивание из вися лежа /девочки/, подтягивание из вися стоя /мальчики/. ОРУ без предмета. Развитие силовых способностей.	1			
51	Знакомство с фигурой – Слон. Рисование образа Слона	1			
52	Соединение из 2-3 элементов на перекладине. ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1			
53	Соединение из 2-3 элементов на перекладине.	1			

	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие силовых способностей.				
54	Пешки против слонов. Слоны в игре	1			
55	Соединение из 2-3 элементов на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
56	ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
57	Тактика в шахматах	1			
58	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Ходьба на лыжах - 1км. Игры на лыжах без палок. Развитие выносливости.	1			
59	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 1км. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры на лыжах.	1			
60	Ладья против слона. Ферзь против ладьи и слона	1			
61	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2км. Развитие выносливости. Круговая эстафета до 150м.	1			
62	Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ходьба на лыжах 2км. Развитие выносливости. Встречные эстафеты без палок.	1			
63	Знакомство с фигурой – Конь. Рисование образа Конь	1			
64	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 3км. Встречные эстафеты без палок. Подвижные игры на лыжах.	1			
65	Одновременный басшажный ход. Торможение плугом. Подъем в гору скользящим шагом. Развитие скоростно-силовых качеств. Ходьба на лыжах 2км. Игры.	1			
66	Конь в игре. Конь против пешек	1			
67	Торможение плугом. Спуски со склона в основной стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске. Ходьба на лыжах 2км. Игры. Развитие выносливости.	1			
68	Спуски со склона в основной стойке. Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске. Ходьба на лыжах 2км. Подвижные игры на лыжах без палок. Развитие выносливости.	1			
69	Конь против ладьи, слона. Ферзь против коня, ладьи, слона	1			
70	Подъем в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске. Ходьба на лыжах 2км.	1			

	Подвижные игры на лыжах без палок. Развитие выносливости.				
71	Повороты плугом на спуске. Ходьба на лыжах 3 км. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
72	Пешки и Ферзь против коня, ладьи, слонов	1			
73	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Игры. Развитие выносливости.	1			
74	Ходьба на лыжах 3 км. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Игры. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.	1			
75	Знакомство с фигурой – Король. Рисование образа Король	1			
76	Игры на лыжах. Эстафеты по кругу с этапом до 200м, спуски в парах, тройках за руки. Развитие выносливости.	1			
77	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Эстафеты. Подвижные игры с мячами.	1			
78	Король против фигур	1			
79	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой и через сетку. ОРУ с мячами. Игра по упрощенным правилам.	1			
80	Игра по упрощенным правилам. Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой и через сетку. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей.	1			
81	Тактика в шахматах	1			
82	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча над собой и через сетку. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам. ОРУ со скакалками.	1			
83	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. ОРУ на развитие силовых способностей. Игра по упрощенным правилам.	1			
84	Шах. Теория. Решение шахматных задач	1			
85	Передачи мяча над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Развитие внимательности во время игры. Игра по упрощенным правилам.	1			
86	Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Развитие внимательности во время игры.	1			
87	Рокировка. Теория. Решение шахматных задач	1			

88	Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Стойки и передвижения игрока. С - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. ОРУ с мячами. Игра в волейбол по правилам.	1			
89	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. ОРУ со скакалкой. Игра в волейбол.	1			
90	Ставим мат. Теория	1			
91	ТБ на уроках л/а. Высокий старт, стартовый разгон. Специально беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств.	1			
92	Высокий старт, стартовый разгон. ОРУ. Медленный бег. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Игры.	1			
93	Решение шахматных задач	1			
94	Прыжки в высоту с разбега. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. Медленный бег. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
95	Высокий старт и стартовый разгон. Прыжки в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с предметами.	1			
96	Ничья, пат. Теория	1			
97	Прыжки в высоту с разбега. Медленный бег до 1000м. Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1			
98	Прыжки в высоту с разбега. Медленный бег. Эстафеты с палочкой с этапом до 40м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
99	Решение шахматных задач	1			
100	Бег в гору и под гору. Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	1			
101	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1			
102	Решение шахматных задач	1			
<b>Всего 102 часа</b>					

**Календарно-тематическое планирование  
на 2022-2023 учебный год**

**Предмет:** Физическая культура

**Учитель:** Порфирьев В.Г.

**Класс:** 7

**Количество часов по учебному плану:** 3

**Общее количество часов в соответствии с программой:** 102

**Программа:** Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, 2008, Москва, Просвещение. Автор; доктор педагогических наук В. И. Лях, Кандидат педагогических наук А. А. Зданевич; Р. Г. Нежметдинов, Шахматные уроки для начинающих, Издательство: Русский шахматный дом, 2017.

№	Тема уроков	Кол-во уроков	Дата провед.	Провед.	Примечание
1	ТБ на уроках л/а. Высокий старт, стартовый разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1			
2	Высокий старт, стартовый разгон. Челночный бег 3x10м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1			
3	Введение. Организационное занятие. Знакомство с историей возникновения шахмат	1			
4	Высокий старт, стартовый разгон. Челночный бег 3x10м. Бег до 3 мин. Финиширование. Линейная эстафета с этапом до 40 м. Развитие скоростных качеств. ОРУ в движении.	1			
5	Высокий старт, стартовый разгон. Челночный бег 3x10м. Бег до 3 мин. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	1			
6	Шахматная доска	1			
7	Прыжки в длину с разбега/подбор разбега и отталкивание/. ОРУ в движении. Финиширование. Линейная эстафета с этапом до 40м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
8	Прыжки в длину с разбега /подбор разбега и отталкивание/. 3 - м.м.м. на дальность. ОРУ в движении. Финиширование. Линейная эстафета с этапом до 40м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
9	Горизонталь. Вертикаль. Диагональ в шахматах	1			
10	Прыжки в длину с разбега. ОРУ в движений. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
11	ОРУ - скоростно-силовые. Спортивная игра «Лепта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
12	Знакомство с шахматными фигурами	1			

13	ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом, остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей.	1			
14	Стойки и передвижения игрока. Повороты с мячом, остановка прыжком. передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей.	1			
15	Начальное положение в шахматах	1			
16	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	1			
17	Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. ОРУ с мячами. Правила баскетбола.	1			
18	Знакомство с пешкой. Рисование образа пешки	1			
19	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Броски по кольцу после ведения. ОРУ с мячами. Броски по кольцу после ведения. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1			
20	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. броски по кольцу после ведения. ОРУ с мячами. Броски по кольцу после ведения. Развитие координационных способностей.	1			
21	Пешка в игре	1			
22	Броски по кольцу после ведения. ОРУ с мячами. Броски по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1			
23	Броски по кольцу после ведения. ОРУ с мячами. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х7, 3х7).	1			
24	Превращение пешки	1			
25	ОРУ с мячами. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2х7, 3х7). Игра.	1			
26	Игра в баскетбол по правилам (3х3,4х4).	1			
27	Тактика в шахматах	1			

28	ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Передвижения по площадке. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.	1			
29	ОРУ в движении. Передвижения по площадке. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу.	1			
30	Знакомство с фигурой – Ферзь. Рисование образа Ферзя. Ферзь в игре	1			
31	Плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. ОРУ с предметами. Передвижения. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1			
32	Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Техника выполнения ударов на сетке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1			
33	Пешки против ферзя. Ферзь против пешек	1			
34	Высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. ОРУ.	1			
35	ОРУ в движении. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Эстафеты с предметами. Развитие быстроты и ловкости.	1			
36	Тактика в шахматах	1			
37	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Кувырок вперед в стойку на лопатках, мост из положения стоя. Развитие силовых способностей. Игры.	1			
38	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Полоборота налево!». ОРУ с мячом. Кувырок вперед в стойку на лопатках(мальчики), мост из положения стоя(девочки). Стойка на голове согнувшись(мальчики), кувырок назад в полушпагат(девочки). Развитие силовых способностей. Игры.	1			

39	Знакомство с фигурой – Ладья. Рисование образа Ладьи. Ладья в игре	1			
40	Выполнение команд «Пол-оборота направо!» «Полоборота налево!». Кувырок вперед в стойку на лопатку(мальчики), мост из положения стоя(девочки). Стойка на голове согнувшись(мальчики), кувырок назад в полушпагат(девочки). ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1			
41	Стойка на голове согнувшись (мальчики), кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ с обручем. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1			
42	Пешка против ладьи. Ладья против пешек	1			
43	ОРУ со скакалкой. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1			
44	ОРУ со скакалкой. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1			
45	Ферзь против ладьи	1			
46	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
47	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
48	Тактика в шахматах	1			
49	На перекладине /м/ - переворот в упор толчком, /д/ - махом одной и толчком другой переворот. ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
50	На перекладине /м/ - переворот в упор толчком, /д - махом одной и толчком другой переворот. На перекладине соскок махом назад с поворотом. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1			
51	Знакомство с фигурой – Слон. Рисование образа Слона	1			
52	На перекладине соскок махом назад с поворотом. Соединение из 2-3 элементов на перекладине. ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1			
53	На перекладине соскок махом назад с поворотом. Соединение из 2-3 элементов на перекладине. ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1			

54	Пешки против слонов. Слоны в игре	1			
55	Подтягивание в виси. Соединение из 2-3 элементов на перекладине. Игры. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1			
56	Игры. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
57	Тактика в шахматах	1			
58	Одноопорное скольжение без палок, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Игры на лыжах без палок. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
59	Одновременный двухшажный ход. Одноопорное скольжение без палок, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км. Игры на лыжах. Линейные эстафеты до 150м. развитие скоростно-силовых качеств.	1			
60	Ладья против слона. Ферзь против ладьи и слона	1			
61	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	1			
62	Одновременный одношажный ход. Торможение плугом и упором, подъем в гору скользящим шагом. Прохождение на лыжах 1км. Игры на горке с лыжами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
63	Знакомство с фигурой – Конь. Рисование образа Конь	1			
64	Торможение плугом и упором, спуски со склона в основной стойке, подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2км. Подъем елочкой. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
65	Торможение плугом и упором. Спуски со склона в основной стойке, подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2км. Подъем елочкой. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
66	Конь в игре. Конь против пешек	1			
67	Подъем елочкой, спуски со склона в основной стойке. Поворот махом на месте. Прохождение дистанции 2км. Игры на горке с лыжами. Развитие выносливости.	1			
68	Подъем елочкой, спуски со склона в основной стойке. Поворот махом на месте. Игры на горке с лыжами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
69	Конь против ладьи, слона. Ферзь против коня, ладьи, слона	1			

70	Подъем елочкой. Спуски со склона в основной стойке. Поворот махом на месте. Линейная эстафета с этапом до 200м. Игры. Развитие выносливости.	1			
71	Спуски со склона в основной стойке. Поворот махом на месте. Линейная эстафета с этапом до 200м. Игры. Развитие выносливости.	1			
72	Пешки и Ферзь против коня, ладьи, слонов	1			
73	Прохождение дистанции 3 км. Игры на лыжах без палок. Развитие выносливости.	1			
74	Подъем в гору скользящим шагом, подъем елочкой, торможение плугом и упором. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
75	Знакомство с фигурой – Король. Рисование образа Король	1			
76	Игры на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1			
77	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. ОРУ на месте. Эстафеты. Учебная игра по правилам. Развитие силовых качеств.	1			
78	Король против фигур	1			
79	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. ОРУ с мячами. Эстафеты. Учебная игра по правилам. Развитие внимательности за ходом игры.	1			
80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. Учебная игра по правилам. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
81	Тактика в шахматах	1			
82	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нападающий удар после подбрасывания партнером. ОРУ со скакалкой. Учебная игра по правилам. Развитие прыгучести.	1			
83	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. ОРУ со скакалкой. Учебная игра по правилам. Развитие прыгучести.	1			
84	Шах. Теория. Решение шахматных задач	1			
85	Игра в волейбол по правилам. ОРУ без	1			

	предмета на месте и в движении. Развитие внимательности за ходом игры.				
86	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нападающий удар после «подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача мяча. ОРУ со скакалкой. Учебная игра по правилам. Развитие прыгучести.	1			
87	Рокировка. Теория. Решение шахматных задач	1			
88	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. ОРУ на гимнастической скамейке. Учебная игра по правилам. Развитие силовых качеств.	1			
89	Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). ОРУ без предмета. Учебная игра по правилам. Развитие внимательности за ходом игры.	1			
90	Ставим мат. Теория	1			
91	ТБ на уроках л/а. Высокий старт, стартовый разгон. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1			
92	Высокий старт, стартовый разгон. Челночный бег. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1			
93	Решение шахматных задач	1			
94	Высокий старт, стартовый разгон. Бег до 3 мин. Финиширование. Линейная эстафета с этапом до 40 м. Развитие скоростных качеств.	1			
95	Высокий старт, стартовый разгон. Челночный бег 3x10м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	1			
96	Ничья, пат. Теория	1			
97	Прыжки в высоту с разбега /подбор разбега и отталкивание/. ОРУ в движении. Финиширование. Линейная эстафета с этапом до 40м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
98	Прыжки в высоту с разбега /подбор разбега и отталкивание/. ОРУ в движении. Финиширование. Линейная эстафета с этапом до 40м. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
99	Решение шахматных задач	1			
100	Прыжки в высоту с разбега. ОРУ в движений. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			

101	ОРУ - скоростно-силовые. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
102	Решение шахматных задач	1			
<b>Всего 102 часа</b>					

### Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

**Предмет:** Физическая культура

**Учитель:** Порфирьев В.Г.

**Класс:** 8

**Количество часов по учебному плану:** 3

**Общее количество часов в соответствии с программой:** 102

**Программа:** Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, 2008, Москва, Просвещение. Автор; доктор педагогических наук В. И. Лях, Кандидат педагогических наук А. А. Зданевич; Р. Г. Нежметдинов, Шахматные уроки для начинающих, Издательство: Русский шахматный дом, 2017.

№	Тема уроков	Кол-во уроков	Дата провед.	Провед.	Примечание
1	ТБ на уроках л/а. Бег до 3 мин. Линейная эстафета с этапом до 50 м. Низкий старт и стартовый разгон. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	1			
2	Бег до 3 мин. Линейная эстафета с этапом до 50 м. Низкий старт и стартовый разгон. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	1			
3	Введение. Организационное занятие. Знакомство с историей возникновения шахмат	1			
4	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 мин. Линейная эстафета с этапом до 40 м. ОРУ на месте. Развитие скоростных качеств.	1			
5	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 мин. Финиширование. Круговая эстафета. ОРУ на месте. Развитие скоростных качеств.	1			
6	Шахматная доска	1			
7	Прыжки в длину с разбега. Бег до 5 мин. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	1			
8	Прыжки в длину с разбега. Бег до 4 мин. Фаза полета. Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	1			
9	Горизонталь. Вертикаль. Диагональ в шахматах	1			
10	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
11	ОРУ - скоростно-силовые. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
12	Знакомство с шахматными фигурами	1			
13	ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. ОРУ с мячами. Бросок двумя руками от головы на месте. Повторение различных передач. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
14	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. ОРУ с	1			

	мячами. Бросок двумя руками от головы на месте. Повторение различных передач. Броски мяча по кольцу после ведения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
15	Начальное положение в шахматах	1			
16	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. ОРУ с мячами. Повторение различных передач. Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. ОРУ с мячами. Броски мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок. Личная защита. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
18	Знакомство с пешкой. Рисование образа пешки	1			
19	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. ОРУ с мячами. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. ОРУ с мячами. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
21	Пешка в игре	1			
22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. ОРУ с мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра. Развитие координационных способностей.	1			
23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. ОРУ с мячами. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра. Развитие координационных способностей.	1			
24	Превращение пешки	1			
25	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафной бросок. Игра. Взаимодействие двух игроков через заслон. Развитие координационных способностей.	1			
26	ТБ на уроках бадминтона. ОРУ в движении. Передвижения по площадке. Плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Подвижные игры на развитие внимательности.	1			
27	Тактика в шахматах	1			
28	ОРУ с предметами. Передвижения. Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей.	1			
29	Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Высокий	1			

	атакующий удар из средней зоны площадки. Техника выполнения, ударов на сетке. Подвижные игры на развитие быстроты.				
30	Знакомство с фигурой – Ферзь. Рисование образа Ферзя. Ферзь в игре	1			
31	Высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. ОРУ.	1			
32	ОРУ в движении. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Эстафеты с предметами. Развитие быстроты и ловкости.	1			
33	Пешки против ферзя. Ферзь против пешек	1			
34	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад. Равновесие - шаги «Польки» на бревне высотой 10см. Эстафеты с мячом. Развитие силовых способностей.	1			
35	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ со скакалкой. 3 - кувырок вперед и назад. /м/ - длинный кувырок прыжком с места, /д/ - кувырок назад в полушаг. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.. Равновесие - шаги со взмахом ног и хлопками. Эстафеты с мячом и скакалкой.	1			
36	Тактика в шахматах	1			
37	ОРУ на гимнастической скамейке. /м/ - длинный кувырок прыжком с места, /д/ - кувырок назад в полушаг. /м/ - стойка на голове и руках, /д/ - с моста переход на одно колено. Равновесие. Развитие силовых способностей.	1			
38	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, влево в движении. ОРУ на месте. /м/ - стойка на олове и руках, /д/ - с моста переход на одно колено. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Равновесие. Развитие силовых способностей.	1			
39	Знакомство с фигурой – Ладья. Рисование образа Ладьи. Ладья в игре	1			
40	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Эстафеты. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Равновесие. Развитие силовых способностей.	1			
41	Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с	1			

	предметами. Подвижные игры. Эстафеты. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Равновесие. Развитие скоростно-силовых способностей.				
42	Пешка против ладьи. Ладья против пешек	1			
43	На низкой перекладине/ переворот в упор толчком двумя руками (м); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д); прыжок в упор и опускание в упор присев. ОРУ на гимнастической скамейке.	1			
44	На низкой перекладине/ переворот в упор толчком двумя руками (м); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д); прыжок в упор и опускание в упор присев. ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1			
45	Ферзь против ладьи	1			
46	Соединение из 2-3 элементов на низкой перекладине. Вис на подколенках - опускание в упор, переворот в упор махом и толчком. ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Игры.	1			
47	Соединение из 2-3 элементов на низкой перекладине. Игры. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1			
48	Тактика в шахматах	1			
49	Соединение из 2-3 элементов на низкой перекладине. Игры. ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
50	Соединение из 2-3 элементов на перекладине. Игры. ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
51	Знакомство с фигурой – Слон. Рисование образа Слона	1			
52	ТБ на уроках фитнес - аэробика. ОРУ в движении. Передвижения по площадке. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Подвижные игры на развитие внимательности.	1			
53	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. ОРУ на месте. Передвижения.	1			

	Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Эстафеты. Развитие координационных способностей.				
54	Пешки против слонов. Слоны в игре	1			
55	Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Техника выполнения ударов на сетке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1			
56	ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Эстафеты. Развитие ловкости.	1			
57	Тактика в шахматах	1			
58	ОРУ в движении. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Эстафеты с предметами. Развитие быстроты и ловкости.	1			
59	Технику выполнения ударов на сетке. Эстафеты и подвижные игры. Развитие ловкости быстроты и выносливости.	1			
60	Ладья против слона. Ферзь против ладьи и слона	1			
61	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Дистанция 2 км. Игры на лыжах с палками. Развитие выносливости.	1			
62	Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. Игры на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
63	Знакомство с фигурой – Конь. Рисование образа Конь	1			
64	Торможение плугом и подъем елочкой. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Игры на горке. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
65	Торможение плугом. Поворот плугом и подъем елочкой. Дистанция 2 км. Игры на горке. Развитие выносливости.	1			
66	Конь в игре. Конь против пешек	1			
67	Поворот плугом. Спуски с поворотами и подъем елочкой. Дистанция 2км. Игры на горке. Развитие выносливости.	1			
68	Спуски с поворотами. Дистанция 3 км. Игры на лыжах без палок. Развитие выносливости.	1			
69	Конь против ладьи, слона. Ферзь против коня, ладьи, слона	1			

70	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Круговые эстафеты - 150м. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.	1			
71	Торможение плугом, спуски с поворотами и подъем елочкой. Дистанция 3 км. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	1			
72	Пешки и Ферзь против коня, ладьи, слонов	1			
73	Игры на лыжах. Круговые эстафеты. Развитие выносливости.	1			
74	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и двухшажный ход. Дистанция 4км. Встречные эстафеты - 150м. Развитие выносливости.	1			
75	Знакомство с фигурой – Король. Рисование образа Король	1			
76	Одновременный одношажный и двухшажный ход. Дистанция 4км. Круговая эстафета - 150м.	1			
77	Игры на лыжах. Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.	1			
78	Король против фигур	1			
79	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Учебно-тренировочная игра. Развитие внимательности за ходом игры.	1			
80	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Учебно-тренировочная игра.	1			
81	Тактика в шахматах	1			
82	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. ОРУ на гимнастической скамейке. Игра.	1			
83	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. ОРУ на месте. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача. Нападающий удар после передачи. Учебно-тренировочная игра. Развитие внимательности за ходом игры.	1			
84	Шах. Теория. Решение шахматных задач	1			
85	Прием мяча снизу после подачи. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи мяча сверху через сетку. Игра. ОРУ со скакалкой.	1			
86	Прием мяча снизу после подачи. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи мяча сверху через сетку. ОРУ без предмета. Учебно-тренировочная игра. Развитие внимательности	1			

	за ходом игры.				
87	Рокировка. Теория. Решение шахматных задач	1			
88	Передачи мяча сверху и снизу во время игры. Передачи мяча сверху через сетку. ОРУ со скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1			
89	Учебная игра по правилам. ОРУ на развитие силовых качеств.	1			
90	Ставим мат. Теория	1			
91	ТБ на уроках. Бег до 3 мин. Линейная эстафета с этапом до 50 м. Низкий старт и стартовый разгон. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	1			
92	Бег до 3 мин. Линейная эстафета с этапом до 50 м. Низкий старт и стартовый разгон. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	1			
93	Решение шахматных задач	1			
94	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в высоту с разбега. Бег до 5 мин. Линейная эстафета с этапом до 40 м. ОРУ на месте. Развитие скоростных качеств.	1			
95	Низкий старт и стартовый разгон. Прыжки в высоту с разбега. Бег до 5 мин. Финиширование. Круговая эстафета. ОРУ на месте. Развитие скоростных качеств.	1			
96	Ничья, пат. Теория	1			
97	Прыжки в высоту с разбега. Бег до 5 мин. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	1			
98	Прыжки в длину с разбега. Бег до 4 мин. Фаза полета. Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств.	1			
99	Решение шахматных задач	1			
100	Прыжки в высоту с разбега. ОРУ. Спортивная игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
101	ОРУ - скоростно-силовые. Спортивная игра «Лепта». Развитие скоростно- силовых качеств.	1			
102	Решение шахматных задач	1			
	<b>Всего 102 часа</b>				

**Календарно-тематическое планирование  
на 2022-2023 учебный год**

**Предмет:** физическая культура

**Учитель:** Порфирьев В.Г.

**Класс:** 9

**Количество часов по учебному плану:** 3

**Общее количество часов в соответствии с программой:** 102

**Программа:** Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, 2008, Москва, Просвещение. Автор, доктор педагогических наук В.И.Лях; кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; ; Р. Г. Нежметдинов, Шахматные уроки для начинающих, Издательство: Русский шахматный дом, 2017.

№	Тема уроков	Кол-во уроков	Дата провед.	Провед.	Примечание
1	ТБ на уроках л/а. Бег до 2 мин. Линейная эстафета с этапом до 60 м. Низкий старт и стартовый разгон. ОРУ - беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1			
2	Низкий старт(30м) и стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ - беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			
3	Введение. Организационное занятие. Знакомство с историей возникновения шахмат	1			
4	Техника передачи эстафеты сверху. Прыжки в длину с разбега. Бег до 6 мин. Линейная эстафета с отягощением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
5	Низкий старт и стартовый разгон. Техника передачи эстафеты сверху. Прыжки в длину с разбега. Бег до 6 мин. Линейная эстафета с отягощением. Развитие скоростно-силовых качеств	1			
6	Шахматная доска	1			
7	Техника передачи эстафеты сверху. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета с этапом до 60м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1			
8	Техника передачи эстафеты сверху. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета с этапом до 60м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1			
9	Горизонталь. Вертикаль. Диагональ в шахматах	1			
10	Бег до 11м. Линейная эстафета с отягощением. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
11	Бег до 11м. Линейная эстафета с отягощением. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
12	Знакомство с шахматными фигурами	1			
13	ТБ на уроках баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски по кольцу двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1			
14	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски по кольцу двумя руками от головы в прыжке Броски по кольцу одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1			
15	Начальное положение в шахматах	1			

16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски по кольцу одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра.	1			
17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски по кольцу одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1			
18	Знакомство с пешкой. Рисование образа пешки	1			
19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу после передачи. Учебная игра.	1			
20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски по кольцу после передачи. Броски по кольцу одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра.	1			
21	Пешка в игре	1			
22	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски по кольцу одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1			
23	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски по кольцу одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1			
24	Превращение пешки	1			
25	Двусторонняя игра с заданиями.	1			
26	ТБ на уроках бадминтона. ОРУ в движении. Передвижения по площадке. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Подвижные игры на развитие внимательности.	1			
27	Тактика в шахматах	1			
28	ОРУ с предметами. Передвижения. Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Эстафеты с предметами.	1			
29	Короткий удар из средней зоны площадки	1			

	открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Техника выполнения ударов на сетке. Подвижные игры на развитие быстроты.				
30	Знакомство с фигурой – Ферзь. Рисование образа Ферзя. Ферзь в игре	1			
31	Высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. ОРУ.	1			
32	ОРУ в движении. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Эстафеты с предметами. Развитие быстроты и ловкости.	1			
33	Пешки против ферзя. Ферзь против пешек	1			
34	ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. /д/ - равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, /м/ - из упора присев силой стойка на голове и руках. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1			
35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. /д/ - равновесие, выпад вперед и кувырок вперед, /м/ - из упора присев силой стойка на голове и руках. /д/ - мост из положения стоя - встать, /м/ - длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых и координационных способностей.	1			
36	Тактика в шахматах	1			
37	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. /д/ - мост из положения стоя - встать, /м/ - длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Соединение из 3-4 акробатических элементов. ОРУ в движении. Развитие силовых и координационных способностей	1			
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. /д/ - мост из положения стоя - встать, /м/ - длинный кувырок с 3-4 шагов разбега. Соединение из 3-4 акробатических элементов. Развитие силовых и координационных способностей.	1			
39	Знакомство с фигурой – Ладья. Рисование образа Ладьи. Ладья в игре	1			
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Соединение из 3-4 акробатических элементов. ОРУ с обручами. Развитие силовых и координационных	1			

	способностей.				
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие силовых и координационных способностей.	1			
42	Пешка против ладьи. Ладья против пешек	1			
43	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. /м/ - подъем переворотом силой на низкой перекладине, /д/ - вис согнувшись (на низкой жерди). /м/ - размахивание и соскок назад на высокой перекладине, /д/ - вис прогнувшись (с помощью). Развитие силовых способностей.	1			
44	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. /м/ - подъем переворотом силой, /д/ - вис согнувшись (на низкой жерди). /м/ - размахивание и соскок назад на высокой перекладине, /д/ - вис прогнувшись (с помощью). /м/ - подъем переворотом из вися на высокой перекладине, /д/ - из вися на подколенках соскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1			
45	Ферзь против ладьи	1			
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. /м/ - размахивание и соскок назад на высокой перекладине, /д/ - вис прогнувшись (с помощью). /м/ - подъем переворотом из вися на высокой перекладине, /д/ - из вися на подколенках соскок в упор присев. ОРУ со скакалками. Развитие силовых	1			
47	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. /м/ - размахивание и соскок назад на высокой перекладине, /д/ - вис прогнувшись (с помощью). /м/ - подъем переворотом из вися на высокой перекладине, /д/ - из вися на подколенках соскок в упор присев. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей.	1			
48	Тактика в шахматах	1			
49	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. /м/ - подъем переворотом из вися на высокой перекладине, /д/ - из вися на подколенках соскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1			
50	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1			
51	Знакомство с фигурой – Слон. Рисование образа Слона	1			
52	ТБ на уроках фитнес - аэробика. ОРУ в	1			

	движении. Передвижения по площадке. Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. Плоский удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Подвижные игры на развитие внимательности.				
53	Техника передвижения в средней зоне площадки; передвижение в левый угол, правый угол. ОРУ на месте. Передвижения. Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Высокий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1			
54	Пешки против слонов. Слоны в игре	1			
55	Короткий удар из средней зоны площадки открытой и закрытой стороной ракетки сверху, сбоку, снизу. ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Техника выполнения ударов на сетке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1			
56	ОРУ - комплекс упражнений утренней зарядки. Эстафеты. Развитие ловкости.	1			
57	Тактика в шахматах	1			
58	ОРУ в движении. Высокий атакующий удар из средней зоны площадки. Эстафеты с предметами. Развитие быстроты и ловкости.	1			
59	Техника выполнения ударов на сетке. Эстафеты и подвижные игры. Развитие ловкости быстроты и выносливости.	1			
60	Ладья против слона. Ферзь против ладьи и слона	1			
61	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Дистанция 2 км. Игры на лыжах без палок. Развитие выносливости.	1			
62	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Дистанция 1 км. Линейная эстафета с этапом до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
63	Знакомство с фигурой – Конь. Рисование образа Конь	1			
64	Переход с одного хода на другой и одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Круговые эстафеты с этапом до 150м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
65	Переход с одного хода на другой.	1			

	Одновременный одношажный и басшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Линейная эстафета с этапом до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.				
66	Конь в игре. Конь против пешек	1			
67	Одновременный бесшажный ход и попеременный четырехшажный ход. Дистанция 3 км. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	1			
68	Одновременный бесшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Дистанция 2 км. Линейная эстафета с этапом до 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
69	Конь против ладьи, слона. Ферзь против коня, ладьи, слона	1			
70	Дистанция 3 км. Игры на лыжах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
71	Переход с одного хода на другой. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
72	Пешки и Ферзь против коня, ладьи, слонов	1			
73	Дистанция 3 км. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
74	Дистанция 4км. Преодоление контруклонов - техника. Игры на лыжах. Развитие выносливости.	1			
75	Знакомство с фигурой – Король. Рисование образа Король	1			
76	Дистанция 4км. Переход с одного хода на другой. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
77	Игры на лыжах.	1			
78	Король против фигур	1			
79	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
81	Тактика в шахматах	1			
82	Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	1			
83	Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	1			

	координационных способностей.				
84	Шах. Теория. Решение шахматных задач	1			
85	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра в нападение через 4-ю или 2-ю зону. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
86	Игра в нападение через 3-ю зону. Игра в нападение через 4-ю или 2-ю зону. Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
87	Рокировка. Теория. Решение шахматных задач	1			
88	Прием мяча снизу после подачи. Комбинации из приемов и передач. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1			
89	Учебная игра по правилам. Развитие координационных способностей.	1			
90	Ставим мат. Теория	1			
91	ТБ на уроках л/а. Бег до 2 мин. Линейная эстафета с этапом до 60 м. Низкий старт и стартовый разгон. ОРУ - беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			
92	Низкий старт (30м) и стартовый разгон. Эстафетный бег. ОРУ - беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1			
93	Решение шахматных задач	1			
94	Техника передачи эстафеты сверху. Прыжки в высоту с разбега. Бег до 6 мин. Линейная эстафета с отягощением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
95	Низкий старт и стартовый разгон. Техника передачи эстафеты сверху. Прыжки в высоту с разбега. Бег до 7 мин. Линейная эстафета с отягощением. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
96	Ничья, пат. Теория	1			
97	Техника передачи эстафеты сверху. Прыжки в высоту с разбега. Бег до 9мин. Линейная эстафета с этапом до 60м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1			
98	Техника передачи эстафеты сверху. Прыжки в высоту с разбега. Бег до 9 мин. Линейная эстафета с этапом до 60м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1			
99	Решение шахматных задач	1			
100	Бег до 11м. Линейная эстафета с отягощением. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
101	Бег до 11м. Линейная эстафета с отягощением. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
102	Решение шахматных задач	1			

	<b>Всего 102 часа</b>			
--	-----------------------	--	--	--