Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Северокоммунарская средняя общеобразовательная школа**»**

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

на заседании педагогическоо совета Директор МБОУ «Северокоммунарская СОШ»

протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овчинникова Е. А.

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

для 5-9 классов на 2019-2020 учебный год

Разработчик программы

Учитель физической культуры

Иванов В.Н.

Северный Коммунар

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 5-9 классов на 2019-2020 учебный год составлена на основе программы «Физическая культура» 5-9 класс М.Я. Виленского, В. И. Ляха 2018 год. . , учебного плана на 2019-2020 учебный год, Положения о рабочей программе школы, Основной образовательной программы школы, требований ФГОС НОО (ФГОС ООО).

Рабочая программа составлена для обучающихся с учетом психолого – педагогических особенностей.

Программа рассчитана на 102 часа 5-9 кл (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Целью школьного физического воспитания является всестороннее развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

* Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 дифференцирование основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* Формирование основ знаний по личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения ,капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки своих физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса.

Предметом обучения в физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление , творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ в том числе:

* требованиям к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в ФГОС основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности РФ до2020 г.;
* Примерной программы основного общего образования;
* Приказа Минобрнауки от30 августа 2010 г.№889.

**Место учебного курса в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 20210г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на 5 лет обучения (по 3 часа в неделю).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, предметных и метапредметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий профессиональных предпочтений, с учетом познавательных интересов;
* Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению , культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре ,религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* Готовность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* Освоение социальных норм, правил поведения ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах взрослых компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* Формирование коммуникативной компетентности в обществе и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно –исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

**Метапредметные результаты**

* Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решения и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками;
* Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирование и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты.**

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

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;
* Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений выбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной ) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведения занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физических нагрузки, контролировать направленность ее действия на организм во время занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Содержание курса.**

**Знания о физической культуре.**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитию физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всесторонне и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция частного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

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

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.

Первая 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 и подвижных перемен.

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

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

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические приемы и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры.***Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка**. Прикладно-ориентированные упражнения.

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

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости , силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости , силы, быстроты, координации движений.

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

**Футбол.**Развитие выносливости , силы, быстроты.

**Учебники.** «Физическая культура 5 – 7 классы» под редакцией М.Я. Виленского (М.: Просвещение, 2014);

«Физическая культура 8-9 классы», автор – В.И.Лях (М.: Просвещение, 2014);

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура » в основной школе.**

*Выпускник научится:*

* Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы организации в современном обществе;
* Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать 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 направленность и формулирование 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 помощи при травмах, 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 и символику Олимпийских игр;
* Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной деятельности.**

*Выпускник научится:*

* Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
* Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной ,тренирующей и коррегирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма;
* Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и устранять их;
* Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
* Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в проведении занятий, освоении двигательных действий, развития физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование.**

*Выпускник научится:*

* Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышения его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* Выполнять ОРУ , целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств;
* Выполнять акробатические комбинации;
* Выполнять гимнастические комбинации на снарядах;
* Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
* Выполнять передвижение на лыжах;
* Выполнять спуски и торможения на лыжах с полного склона одним из разученных способов;
* Выполнять основные технические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол).

*Выпускник получит возможность научиться:*

* 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.

.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* Владение умениями:
* В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробега 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 – 13 шагов совершать прыжки в длину; выполнять с 9 – 13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
* В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г и с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;
* В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* Владеть способами физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементысодержания** | **Планируемыерезультаты** | | **Примечание** | **Домашнеезадание** |
|  |  | ***I четверть***  ***Основызнаний*** | | |  | |  |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичныйинструктажнарабочемместепотехникебезопасности. Инструктажпол/а. Понятиеобутомленииипереутомлении. Влияниелегкоатлетическихупражненийнаукреплениездоровьяиосновныесистемыорганизма. | Знатьтребованияинструкций.  Устныйопрос | |  |  |
|  | ***Легкаяатлетика***  Спринтерскийбег | | | | | | |
| 2 | Развитиескоростныхспособностей. Стартовыйразгон | Обучение | КомплексОРУ. Повторениеранеепройденныхстроевыхупражнений. Специальныебеговыеупражнения. Бегсускорением (30 – 60 м) смаксимальнойскоростью. СтартыизразличныхИ. П. Максимальнобыстрыйбегнаместе (сериямипо 15 – 20 с.). | Уметьдемонстрировать  Стартовыйразгонвбегенакороткиедистанции | |  |  |
| 3 | Высокийстарт | Обучение | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Высокийстартискоростнойбегдо50 метров ( 2 серии). Бегсостартавгору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметьдемонстрироватьтехникунизкогостарта | |  |
| 4 | Финальноеусилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бегсускорением 2 – 3 сериипо 20 – 40 метров. Эстафеты, встречнаяэстафета. | Уметьдемонстрироватьфинальноеусилиевбеге. | |  |
| 5 | Развитиескоростныхспособностей. | совершенствование | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Скоростнойбегдо40 метров. Бег60 метров – нарезультат. |  | |  |
| 6 | Развитиескоростнойвыносливости | комплексный | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бегнаместесвысокимподниманиембедраиопоройрукамиостенку. Выполнятьвсреднемтемпесериямипо 10 – 20 сек. Бегот 200 до1000 м. Учебнаяигра. | Уметьдемонстрироватьфизическиекондиции (скоростнуювыносливость). | |  |  |
|  | **Метание** | | | | | | |
| 7 | Развитиескоростно-силовыхспособностей. | обучение | ОРУстеннисныммячомкомплекс. Специальныебеговыеупражнения. Разнообразныепрыжкиимногоскоки. Броскиитолчкинабивныхмячей: юноши – до2 кг, девушки – до1 кг. Метаниеназаданноерасстояние. Метаниет/мячанадальностьотскокаотстенысместаисшага. Метаниенадальностьвкоридоре5 -6 метров. | Уметьдемонстрироватьотведениерукидлязамаха. | |  |  |
| 8 | Метаниемячанадальность. | комплексный | ОРУдлярукиплечевогопоясавходьбе. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Развитиескоростно-силовыхкачеств. Челночныйбег – нарезультат. Метаниетеннисногомячас 4 – 5 шаговразбеганадальность. Метаниевгоризонтальнуюивертикальнуюцели (1х1) срасстояния 6 – 8 м. | Уметьдемонстрироватьфинальноеусилие. | |  |
| 9 | Метаниемячанадальность. | совершенствование | ОРУдлярукиплечевогопоясавходьбе. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Прыжковыеупражнения, выполняемыесериями (сногинаногу, толкаясьвверх; тоженочерезнабивныемячи, расставленныенизкиебарьеры; тоже, нонаскамьювысотой 20 -40 см). Метаниетеннисногомячас 4 – 5 шаговразбеганадальность. | Уметьдемонстрироватьтехникувцелом. | |  |
|  | **Прыжки** | | | | | | |
| 10 | Развитиесиловыхспособностейипрыгучести. | обучение | Комплексснабивнымимячами (до1 кг). Специальныебеговыеупражнения. Прыжокчерез 2 или 4 шага (серийноевыполнениеотталкивания); повторноеподпрыгиваниеипрыжкинаоднойноге, делаяактивныймахдругой; Прыжкисместаисразбега – доставатьподвешенныепредметы, веткирукой, головой. Прыжкивдлинусместа – нарезультат. Прыжокчерезпрепятствие (с 5 -7 беговыхшагов), установленноеуместаприземления, сцельюотработкидвиженияногвперед. | Уметьдемонстрироватьтехникупрыжкавдлинусместа. | |  |  |
| 11 | Прыжоквдлинусразбега. | комплексный | ОРУвдвижении. Специальныебеговыеупражнения. Прыжкивдлинус 5 – 7 шаговразбега. Гладкийбегпостадиону 6 минут – нарезультат. |  | |  |
| 12 | Прыжоквдлинусразбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальныебеговыеупражнения. СУ. Медленныйбегсизменениемнаправленияпосигналу. Прыжкивдлинусразбега – нарезультат. | Уметьвыполнятьпрыжоквдлинусразбега. | |  |
|  | **Длительныйбег** | | | | | | |
| 13 | Развитиевыносливости. | комплексный | ОРУвдвижении. Специальныебеговыеупражнения. Многоскоки. Смешанноепередвижение (бегвчередованиисходьбой) до4000 метров – мальчики, до2500 метров – девочки. Спортивныеигры. | Корректировкатехникибега | |  |  |
| 14 | Развитиесиловойвыносливости | комплексный | ОРУвдвижении. Специальныебеговыеупражнения. Преодолениеполосыпрепятствийсиспользованиембега, ходьбы, прыжков, лазаниемиперелезанием. Бег1000 метров – нарезультат. | Тестированиебегана1000 метров. | |  |
| 15 | Кроссоваяподготовка | совершенствование | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бегвравномерномтемпедо 15 минутпопересеченнойместности. | Уметьдемонстрироватьфизическиекондиции | |  |
|  | ***Баскетбол*** | | | | | | |
| 16-17 | Вводный  Стойкиипередвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктажпобаскетболу. СУ. ОРУсмячом. Специальныебеговыеупражнения. Стойкаигрока; перемещениевстойкеприставнымишагамибоком, лицомиспинойвперед; остановкадвумяшагамиипрыжком; поворотыбезмячаисмячом. Развитиекоординационныхспособностей. Терминологияигрывбаскетбол. Правилаигрывбаскетбол. | Уметьвыполнятькомбинацииизосвоенныхэлементовтехникипередвижений (перемещениявстойке, остановка, повороты) | |  |  |
| 18-19 | Ловляипередачамяча. | обучение | Комплексупражненийвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Комбинацияизосвоенныхэлементовтехникипередвижений (перемещениявстойке, остановка, поворот, ускорение). Ловляипередачамячадвумярукамиотгрудииоднойрукойотплечабезсопротивлениязащитникавпарах; а) наместе; б) вдвижении. Прыжкивверхизприседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметьвыполнятьразличныевариантыпередачимяча | |  |
| 20-21 | Ведениемяча | комплексный | Упражнениядлярукиплечевогопояса. КомплексОРУ№ 3 – наосанку. Вариантыловлиипередачимяча. Ведениемячавнизкой, среднейивысокойстойке; а) наместе; б) шагомибегомпопрямой; в) сизменениемнаправлениядвиженияискорости; ведениебезсопротивлениязащитникаведущейиневедущейрукой. Подвижнаяигра «Недаваймячводящему». | Корректировкадвиженийприловлеипередачемяча. | |  |
| 22-23 | Бросокмяча | комплексный | ОРУсмячом. СУ. Вариантыловлиипередачимяча. Вариантыведениямячабезсопротивленияиссопротивлениемзащитника. Броскимячадвумярукамиотгрудисместа; броскиоднойидвумярукамивдвижениибезсопротивлениязащитника: а) послеведения; б) послеловли. Подвижнаяигра «Борьбазамяч». |  | |  |
| 24-25 | Тактикасвободногонападения | комплексный | ОРУсмячом. СУ. Специальныеигры, .беговыеупражнения. Ведениямяча. Ловляипередачамяча. Сочетаниеприемов: ловлямячадвумярукаминаместе – ведениеспереводоммячазаспинойнаместе – передача; Ловлямячадвумярукаминаместе – бросокоднойилидвумярукамисместа; Ловлямяча – ведение – бросоквдвашагавкорзинусрасстояния 3.60м. Тактикасвободногонападения . Учебнаяигра «Мячкапитану» | Корректировкатехникиведениямяча. | |  |  |
| 26-27 | Вырываниеивыбиваниемяча. | Обучение | ОРУвдвижении. Специальныебеговыеупражнения. Вариантыведениямяча. Сочетаниеприемов: ловлямячадвумярукаминаместе – ведениеспереводоммячазаспинойнаместе – передача; Ловлямячадвумярукаминаместе – бросокоднойилидвумярукамисместа; Ловлямяча – ведение – бросоквдвашагавкорзинусрасстояния 3.60м. рукойотплечапослеведениявпрыжкесосреднегорасстоянияиз – подщита. Вырываниемяча. Выбиваниемяча. Учебнаяигра | Уметьвыполнятьведениемячавдвижении. | |  |
| ***Гимнастика*** | | | | | | | |
| 28-29 | Вводный  Строевыеупражнения | Обучение | Перестроениеизколонныпоодномувколоннупочетыредроблениемисведением. ОРУбезпредметовнаместе. Виссогнувшись, виспрогнувшись (мальчики), смешанныевисы (девочки). Развитиесиловыхспособностей. Значениегимнастическихупражненийдлясохраненияправильнойосанки. ИнструктажпоТБ. | ***Уметь****выполнятькомбинациюизразученныхэлементов, строевыеупражнения* | |  |  |
| 30-31 | Перестроения.Виссогнувшись, виспрогнувшись | комплексный | Перестроениеизколонныпоодномувколоннупочетыредроблениемисведением. ОРУбезпредметовнаместе. Виссогнувшись, виспрогнувшись (мальчики), смешанныевисы (девочки). Подтягиваниеввисе. Развитиесиловыхспособностей. | **Уметь**выполнятькомбинациюизразученныхэлементов, строевыеупражнения | |  |
| 32 | Подтягиваниеввисе. Развитиесиловыхспособностей | комплексный | Перестроениеизколонныпоодномувколоннупочетыредроблениемисведением. ОРУбезпредметовнаместе. Виссогнувшись, виспрогнувшись (мальчики), смешанныевисы (девочки). Подтягиваниеввисе. Развитиесиловыхспособностей. | **Уметь**выполнятькомбинациюизразученныхэлементов, строевыеупражнения | |  |
| 33 | Перестроения. Подтягиваниеввисе | Контрольный | Перестроениеизколонныпоодномувколоннупочетыредроблениемисведением. ОРУбезпредметовнаместе. Виссогнувшись, виспрогнувшись (мальчики), смешанныевисы (девочки). Подтягиваниеввисе. Развитиесиловыхспособностей. | **Уметь**выполнятькомбинациюизразученныхэлементов, строевыеупражнения | |  |
| 34 | Опорныйпрыжок. Строевыеупражнения. | Обучение | Перестроениеизколонныподвавколоннупоодномуразведениемислияниемповосемьвдвижении. ОРУспредметаминаместе. Вскоквупорприсев. Развитиесиловыхспособностей | **Уметь**выполнятьопорныйпрыжок, строевыеупражнения | |  |
| 35 | Учеттехникивыполненияопорногопрыжка | Контрольный | Перестроениеизколонныподвавколоннупоодномуразведениемислияниемповосемьвдвижении. ОРУспредметаминаместе. Вскоквупорприсев. Соскокпрогнувшись. Развитиесиловыхспособностей | **Уметь**выполнятьопорныйпрыжок, строевыеупражнения | |  |  |
| 36 | Строевыеупражнения. Кувыроквперед | Обучение | Строевойшаг. Кувыроквперёд. Эстафеты. ОРУвдвижении. Развитиекоординационныхспособностей | **Уметь**выполнятькувыроквперёд | |  |
| 37-38 | Кувыроквперединазад | Обучение | Кувыроквперёдиназад. Эстафеты. ОРУвдвижении. Развитиекоординационныхспособностей | **Уметь**выполнятькувыроквперёдиназад | |  |
| 39-40 | Совершенствованиетехникикувырков. Стойканалопатках | комплексный | Кувыроквперёдиназад. Стойканалопатках. Эстафеты. ОРУвдвижении. Развитиекоординационныхспособностей | **Уметь**выполнятькувыроквперёдиназад, стойкуналопатках | |  |
| 41-42 | Совершенствованиетехникиакробатическихэлементов | Контрольный | Кувыроквперёдиназад. Стойканалопатках. Эстафеты. ОРУвдвижении. Развитиекоординационныхспособностей | **Уметь**выполнятькувырки, стокуналопатках | |  |
|  | ***Лыжнаяподготовка***  Лыжныеходы | | | | | | |
| 43 | ПБ. Основытеоретическихзнаний | комплексный | Инструктажпоохранетруданаурокахлыжнойподготовки. Температурныйрежим, одежда, обувьлыжника. Повторениепопеременногоиодновременногодвухшажногохода. Обучениебесшажномуодновременномуходу. | Фронтальныйопрос | |  |  |
| 44 | Одновременныйдвухшажныйход | совершенствование | Продолжениеобученияодновременномудвухшажномуходу. Закреплениетехникиработырукводновременномбесшажномходе. | Владениетехникойвыполненияпопеременногодвухшажногохода | |  |
| 45 | Совершенствованиетехникибесшажногоодновременногохода | совершенствование | Совершенствованиетехникибесшажногоодновременногоходавовремяпрохождениядистанциидо 1 км. | Владениетехникойвыполненияодновременногобесшажногохода | |  |
| 46 | Поворотмахомнаместечерезлыжнювпередичерезлыжнюназад | Обучение | Обучениеповоротаммахомнаместечерезлыжувпередичерезлыжуназад. |  | |  |
| 47 | Техникаспускасосклонадо 45’всреднейстойке. Подъем «елочкой» насклондо 45’ | совершенствование | Повторениетехникиспускасосклонадо 45’ всреднейстойке. Подъем «елочкой» насклондо 45’.Прохождениедистанциидо 2 кмвсреднемтемпе. |  | |  |
| 48 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». | совершенствование | Преодолениеподъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».Прохождениедистанциидо 2 кмспеременнойскоростью. | Владениетехникойвыполненияподъемаелочкой | |  |
| 49 | Техникаторможенияплугом | Обучение | Торможениеплугомприспуске. Прохождениедистанциидо 2 кмсприменениемизученныхходов. |  | |  |
| 50 | Прохождениедистанциидо 2 кмсосреднейскоростью | совершенствование | Прохождениедистанциидо 2 кмсосреднейскоростью. |  | |  |
| 51 | Прохождениедистанции 3 кмсосреднейскоростью | совершенствование | Прохождениедистанции 3 кмсосреднейскоростью |  | |  |
| 52-53 | Совершенствованиетехникилыжныхходов, спусков, подъемов. | совершенствование | Совершенствованиетехникилыжныхходов, спусков, подъемов. |  | |  |
| 54 | Подвижныеигрынасвежемвоздухе | комплексный | Подвижныеигрынасвежемвоздухе |  | |  |
| 55 | Лыжныегонки. | Комплексный | Лыжныегонки. |  | |  |
|  | ***Волейбол*** | | | | | | |
| 56-57 | Стойкиипередвижения, повороты, остановки. | совершенствование | ИнструктажТ/Бповолейболу. ОРУ. Специальныебеговыеупражнения. Стойкиигрока: перемещениявстойкеприставнымишагамибоком, лицомиспинойвперед; ходьба, бегивыполнениезаданий ( сестьнапол, встать, подпрыгнуть, сделатьперекатнаспинеидр.) Эстафеты, игровыеупражнения. Повторениеранеепройденногоматериала. Развитиекоординационныхспособностей. | Дозировкаиндивидуальная | |  |  |
| 58-60 | Приемипередачамяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинацииизосвоенныхэлементовтехникиперемещений. Имитацияпередачимячанаместеипослеперемещениядвумяруками; освоениерасположениякистейипальцеврукнамяче; передачамячанадсобой; передачасверхудвумярукаминаместеипослеперемещениявпередвпарах. Передачамячавстену: вдвижении, перемещаясьвправо, влевоприставнымшагом; передачмячавпарах: встречная, надсобой – партнеру; передачамячавпарахчерезсетку; приемипередачамячаснизудвумяруками: а) впарахснабрасываниемпартнером; б) устенынадсобой; в) сочетаниеверхнейинижнейпередачивпарах. Выполнениезаданийсиспользованиемподвижныхигр « Салкимаршем», «Веревочкаподногами». | Корректировкатехникивыполненияупражнений | |  |
| 61-63 | Нижняяподачамяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальныебеговыеупражнения. Нижняяпрямаяподачамяча: подачамячавстену; подачамячавпарах - черезширинуплощадкиспоследующимприемоммяча; черезсеткусрасстояния 3 – 6 м. Подвижнаяигра«Подайипопади». | КорректировкатехникивыполненияупражненийДозировкаиндивидуальная | |  |
| 64-66 | Нападающийудар (н/у.). | совершенствование | ОРУ. Верхняяпрямаяинижняяподача. Развитиекоординационныхспособностей. Разбег, прыжокиотталкивание (шагипоразметке, длинаразбега 2 -4 м (3 шага); имитациязамахаиударакистьюпомячу; бросоктеннисногомячачерезсеткувпрыжкесразбега; прямойн/упослеподбрасываниямячапартнером.Подвижныеигры: «Бомбардиры», « Поназемноймишени».Учебнаяигра. | Уметьдемонстрироватьтехнику. | |  |  |
| 67-68 | Развитиекоординационныхспособностей. | комплексный | ОРУналокальноеразвитиемышцтуловища. Приемипередача. Нижняяподачамяча. Игровыезаданиясограниченнымчисломигроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) инаукороченныхплощадках. Учебнаяигра. | Корректировкатехникивыполненияупражнений | |  |
| 69-72 | Тактикаигры. | Комплексный | ОРУналокальноеразвитиемышцтуловища. Приемипередача. Нижняяподачамяча. Тактикасвободногонападения. Позиционноенападениебезизмененияпозицийигроков (6:0). Броскинабивногомячачерезголовувпарах. Прыжкисдоставаниемподвешенныхпредметоврукой. Учебнаяигра. | Корректировкатехникивыполненияупражнений | |  |
| ***Баскетбол*** | | | | | | | |
| 73-75 | Нападениебыстрымпрорывом | Обучение | ОРУсмячом. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Ведениямяча. Сочетаниеприемов: ловлямячанаместе – передача – ловлявдвижении – бросокоднойрукойотголовыпоследвухшагов. Нападениебыстрымпрорывом ). Учебнаяигра. |  | |  |  |
| 76-79 | Взаимодействиедвухигроков | Обучение | ОРУсмячом. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Ведениямяча. Сочетаниеприемов: ловлямячанаместе – обводкачетырехстоек – передача – ловлявдвижении – бросокоднойрукойотголовыпоследвухшагов. Взаимодействиедвухигроков «отдаймячивыйди». Учебнаяигра. |  | |  |  |
| 80-82 | Игровыезадания | комплексный | Упражнениядлярукиплечевогопояса. КомплексОРУ№ 3 – наосанку. Челночныйбегсведениемибезведениямяча. Впарахпередачанабивногомяча. Игровыезадания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебнаяигра. | Уметьприменятьвигрезащитныедействия | |  |
| 83-84 | Развитиекондиционныхикоординационныхспособностей. | комплексный | ОРУ. СУ. Бегсускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжкичерезскакалкунаоднойидвухногах. Учебнаяигра. | Уметьвладетьмячомвигребаскетбол. | |  |
| 85-87 | . Учебнаяигра. | комплексный | Учебнаяигра. Правилабаскетбола. | Уметьвладетьмячомвигребаскетбол. | |  |
|  | ***Легкаяатлетика***  Длительныйбег | | | | | | |
| 88-89 | Преодолениепрепятствий | Обучение | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бегспреодолениемгоризонтальныхивертикальныхпрепятствийнаступанием, перешагиваниемипрыжкомвшаге. | Уметьдемонстрироватьфизическиекондиции | |  |  |
| 90 | Кроссоваяподготовка | совершенствование | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бегвравномерномтемпедо 15 минутпопересеченнойместности. | Уметьдемонстрироватьфизическиекондиции | |  |
| 91 | Гладкийбег | комплексный | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бег1500 м - безучетавремени. Историяотечественногоспорта. | Демонстрироватьтехникугладкогобегапостадиону. | |  |
|  | **Спринтерскийбег** | | | | | | |
| 92 | Развитиескоростныхспособностей. Стартовыйразгон | Обучение | КомплексОРУ. Повторениеранеепройденныхстроевыхупражнений. Специальныебеговыеупражнения. Бегсускорением (20 – 50 м) смаксимальнойскоростью. СтартыизразличныхИ. П. Максимальнобыстрыйбегнаместе (сериямипо 15 – 20 с.). | Уметьдемонстрировать  Стартовыйразгонвбегенакороткиедистанции | |  |  |
| 93 | Высокийстарт | Обучение | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Высокийстартспробеганиемотрезковот 10 – до15 метров. Бегсостартавгору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметьдемонстрироватьтехникунизкогостарта | |  |
| 94- | Финальноеусилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бегсускорением 2 – 3 сериипо 20 – 40 метров. Эстафеты, встречнаяэстафета. Подвижныеигры | Уметьдемонстрироватьфинальноеусилиевэстафетномбеге. | |  |
| 95 | Развитиескоростныхспособностей. | совершенствование | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бегсостартасгандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег60 метров – нарезультат. |  | |  |  |
| 96 | Развитиескоростнойвыносливости | комплексный | ОРУвдвижении. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Бегнаместесвысокимподниманиембедраиопоройрукамиостенку. Выполнятьвсреденемтемпесериямипо 10 – 20 сек. Бегот 200 до1000 м. Учебнаяигра. | Уметьдемонстрироватьфизическиекондиции (скоростнуювыносливость). | |  |
|  | **Метание** | | | | | | |
| 97 | Развитиескоростно-силовыхспособностей. | обучение | ОРУстеннисныммячомкомплекс. Специальныебеговыеупражнения. Разнообразныепрыжкиимногоскоки. Броскиитолчкинабивныхмячей: юноши – до2 кг, девушки – до1 кг. Метаниеназаданноерасстояние. Метаниет/мячанадальностьотскокаотстенысместаисшага. Метаниенадальностьвкоридоре5 -6 метров. | Уметьдемонстрироватьотведениерукидлязамаха. | |  |  |
| 98 | Метаниемячанадальность. | комплексный | ОРУдлярукиплечевогопоясавходьбе. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Развитиескоростно-силовыхкачеств. Челночныйбег – нарезультат. Метаниетеннисногомячас 4 – 5 шаговразбеганадальность. Метаниевгоризонтальнуюивертикальнуюцели (1х1) срасстояния 6 – 8 м. | Уметьдемонстрироватьфинальноеусилие. | |  |
| 99  100 | Метаниемячанадальность. | совершенствование | ОРУдлярукиплечевогопоясавходьбе. СУ. Специальныебеговыеупражнения. Прыжковыеупражнения, выполняемыесериями (сногинаногу, толкаясьвверх; тоженочерезнабивныемячи, расставленныенизкиебарьеры; тоже, нонаскамьювысотой 20 -40 см). Метаниетеннисногомячас 4 – 5 шаговразбеганадальность. | Уметьдемонстрироватьтехникувцелом. | |  |
|  | **Прыжки** | | | | | | |
| 101 | Прыжкиввысотуспособомперещагивание | обучение | Прыжокввысотус 5-7 беговыхшаговспособомперешагивание. | **Уметь**прыгатьввысотусразбега, | |  |  |
| 102 | Развитиесиловыхспособностейипрыгучести | Комплексный | Комплексснабивнымимячами (до1 кг). Специальныебеговыеупражнения. Прыжокчерез 2 или 4 шага (серийноевыполнениеотталкивания); повторноеподпрыгиваниеипрыжкинаоднойноге, делаяактивныймахдругой; Прыжкисместаисразбега – доставатьподвешенныепредметы, веткирукой, головой. Прыжкивдлинусместа – нарезультат. Прыжокчерезпрепятствие (с 5 -7 беговыхшагов), установленноеуместаприземления, сцельюотработкидвиженияногвперед. | Уметьдемонстрироватьтехникупрыжкавдлинусместа. | |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Примечание** | **Домашнее**  **задание** |
|  | ***Основы знаний*** | | | | | |
| 1. | Вводный ПБ | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | |
| 2 | Спринтерский бег.Эстафетный бег | Обучение | Высокий старт до 15-30м, бег по дистанции (40 - 50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.. Терминология спринтерского бега | . **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м |  |  |
| 3-4 | Высокий старт.Эстафеты | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Эстафеты | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м |  |
| 5-6 | Высокий старт.Финиширование. | комплексный | Высокий старт до 15-30м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м |  |
| 7 | Бег 60м на результат. | Контрольный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м |  |
|  | **Метание Прыжки** | | | | | |
| 8-10 | .Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту с разбега, метание малого мяча | обучение | Прыжок в высоту с 3-5шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8 – 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень и на дальность |  |  |
| 11-12 | Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту с разбега. Зачет | комплексный | Прыжок высоту с 3-5шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч в мишень на дальность. |  |
| 13-14-15 | Бег на средние дистанции. Бег 1000 м | комплексный | Бег 1000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** пробегать дистанцию 1000 м на результат. |  |
|  | ***Баскетбол*** | | | | | |
| 16-17 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |
| 18-19 | Ловля и передача мяча. | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 20-21 | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |  |
| 22-23 | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |  |
| 24-25 | Тактика свободного нападения | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 26-27 | Позиционное нападение | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| 28-29 | Вводный ПБ  Висы. Строевые упражнения | Обучение | ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Знать** ТБ на уроках гимнастики, страховку и помощь при выполнении гимнастических упражнений. |  |  |
| 30-31 | Подъем переворотом в упор .Развитие силовых способностей | совершенствование | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  |
| 32-33 | Совершенствование техники подъема переворотом. Развитие силовых способностей | совершенствование | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы |  |  |
| 34- | Выполнение на технику подъема переворотом. Опорный прыжок | Контрольный | Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор (мальчики). Вис лёжа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок | **Уметь** выполнять строевые упражнения, висы ,опорный прыжок |  |
| 35-36 | Акробатика, лазание. Кувырок вперед. Опорный прыжок | Обучение | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 37-38 | Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату | комплексный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 39-40 | Мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату | комплексный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
| 41-42 | Выполнение кувырков на технику. Лазание по канату | Контрольный | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приёма. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |
|  | **Лыжная подготовка** | | | | | |
| 43 | Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки | комплексный | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V1 класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней ско­ростью до 1 км. |  |  |  |
| 44 | Одновременный и попеременный ход | совершенствование | На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 45 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | совершенствование | Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повто­рить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений рука­ми. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м. | Техника выполнения одновременного бесшажного хода |  |
| 46 | Подъем в гору скользящим шагом. | Обучение | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. | Техника выполнения торможения плугом |  |
| 47 | Техника спуска со склона до 45`. | совершенствование | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке. | Техника выполнения спуска в основной стойке |  |
| 48 | Поворот плугом при спуске | совершенствование | Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки. | Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки):6,15 – 6,45 – 7,30 |  |
| 49-50 | Занятие на склоне 40-45' | Обучение | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. |  |  |
| 51 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | совершенствование | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. | Техника выполнения поворотов плугом на спуске |  |  |
| 52 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | совершенствование | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | 3 км на время |  |
| 53 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | совершенствование | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. |  |  |
| 54 | Ходьба на лыжах до 3,5 км | комплексный | Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |
| 55 | Лыжные гонки | комплексный | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки:14.30– 15.00 – 15.30 |  |
|  | ***Волейбол*** | | | | | |
| 56-57 | Инструктаж Т/Б по волейболу.  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |  |  |
| 58-59 | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 60-61 | Нижняя подача мяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |  |
| 62-63-64 | Нападающий удар (н/у.). | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  |
| 65-66-67 | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 68-72 | Тактика игры. . Учебная игра. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| 73-75 | Нападение быстрым прорывом | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |  |  |
| 76-78 | Взаимодействие двух игроков | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |  |  |
| 79-81 | Игровые задания | Обучение | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 82-84 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | совершенствование | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями». Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . |  |
| 85-88 | Учебная игра | совершенствование | Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Длительный бег** | | | | | |
| 89-90 | Преодоление препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий наступанием,перешагиванием , прыжком | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 91 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 92 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  |
|  | **Спринтерский бег** | | | | | |
| 93 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 94 | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 95 | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 96 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |
| 97 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
|  | **метание** | | | | | |
| 98 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |  |
| 99  100 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
|  | **прыжки** | | | | | |
| 101 | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Примечание** | **Домашнее задание** |
|  | **Основы знаний** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 3-4 | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 5-6 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| 7 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |
| 8. | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
|  | **метание прыжки** | | | | | |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. . Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
|  |  |  | **Длительный бег** |  |  |  |
| 11 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 12 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. |  |  |
| 13- | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  |
|  | ***Баскетбол*** | | | | | |
| 14-15 | Инструктаж по баскетболу  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |
| 16-17 | Ловля и передача мяча. | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |  |
| 18-19 | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 20-21 | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |  |  |
| 22-24 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 25-27 | Позиционное нападение Учебная игра | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |
| 28-29 | Вводный ПБ Висы. Строевые упражнения | Обучение | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  |  |
| 30 | Подъем переворотом в упор | совершенствование | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  |
| 31 | Подъем переворотом в упор | совершенствовани | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  |
| 32 | Подъем переворотом в упор. Подтягивание (зачет) | Контрольный | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  |  |
| 33 | Опорный прыжок | Обучение | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь выполнять. Опорный прыжок |  |
| 34 | Опорный прыжок.  Акробатика | Обучение | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации |  |
| 35 | 35 Кувырок вперед. . Мост из положения стоя, без помощи (девочки). | Обучение | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации |  |
| 36 | 36. Лазание по канату. Стойка на голове с согнутыми ногами. | Комплексный | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приёма |  |
| 37-38 | Акробатические комбинации | Контрольный | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приёма. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинаци |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | | | | | |
| 39 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний | комплексный | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км. |  |  |  |
| 40 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |  |
| 41 | Техника подъемов и спусков на склонах | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  |  |
| 42 | Подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево | комплексный | Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево |  |  |
| 43 | Техника торможения плугом и упором | обучение | Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | техника торможения плугом и упором. |  |
| 44 | Занятия на склоне: спуск в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске | совершенствование | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой | Техника выполнения подъема елочкой |  |
| 45 | Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью | Обучение | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. |  |  |
| 46 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | совершенствование | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки:6,30 – 7,00 – 8,00 |  |
| 47 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | совершенствование | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | Техника выполнения поворота на месте махом |  |  |
| 48 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. | совершенствование | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |  |
| 49 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | комплексный | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00 |  |
| 50 | Совершенствование навыка катания с горок. | комплексный | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |  |
| 51 | Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки) | комплексный | Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки:12,30 – 12,55 – 13,20 |  |
|  | **Волейбол** | | | | | |
| 52-53 | Инструктаж Т/Б по волейболу  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |  |  |
| 54-56 | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 57-58 | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 59-61 | Подача мяча. | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |  |
| 62-65 | Нападающий удар (н/у.). | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  |
| 66-69 | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 70-72 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| 73-74 | Инстпруктаж по тб  Тактика свободного нападения | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |  |  |  |
| 75-78 | Нападение быстрым прорывом | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |  |
| 79-80 | Игровые задания | Обучение | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |  |  |
| 81-84 | . Учебная игра. | комплексный | Учебная игра. |  |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Длительный бег** | | | | | |
| 85-86 | Инструктаж по ТБ по л/а  Преодоление препятствий | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 87-88 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 89 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
|  | **Спринтерский бег** | | | | | |
| 90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 91 -92 | Высокий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. |  |  |
|  | **метание** | | | | | |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых способностей. | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |  |
|  | **прыжки** | | | | | |
| 101- | Развитие силовых и координационных способностей. | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  |  |
| 102 | Прыжок ввысоту с разбега. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега. |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Домашнее задание** | **Примечание** |
|  | **Основы знаний** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ПБ | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 3-4 | Низкий старт. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 5-6 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 7 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |
| .8 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
|  | **метание прыжки** | | | | | |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
| 11 | Метание мяча на дальность .Прыжки в высоту с разбега | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность Прыжки в высоту с разбега | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
|  | **Длительный бег** | | | | | |
| 12 | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |
| 13-14 | Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
| 15 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
|  | ***Баскетбол*** | | | | | |
| 16-17 | Инструктаж по баскетболу  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |
| 18-19 | Ловля и передача мяча. | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 20-21 | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |
| 22-23 | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра |  |  |
| 24-25 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 26-27 | Штрафной бросок. | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| 28-29 | . Вводный Висы. Строевые упражнения | Обучение | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.  **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  |  |
| 30. 31 | Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами.  . Подъём переворотом. Подтягивание в висе. | Совершенствование | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  |
| 32-33 | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Совершенствование | Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  |
| 34.. | Подъём переворотом. Подтягивание в висе.  (Зачет) | Контрольный | Выполнение подъёма переворота на технику. Подтягивание в висе. | **Уметь** выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат |  |
| 35-37 | .Опорный прыжок. | Обучение | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** выполнять опорный прыжок |  |  |
| 38 | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | обучение | Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов. |  |
| 39 | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок | Комплексный | Кувырок назад и вперёд, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов |  |
| 40 | .Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). Лазание по канату | Комплексный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов |  |
| 41-42 | Комбинации из освоенных элементов | Контрольный | Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов |  |
|  | **III четверть**  ***Лыжная подготовка*** | | | | | |
| 43 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | комплексный | Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятии на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 44 | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов | совершенствование | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения од­новременного одношажного хода |  |  |
| 45 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом | совершенствование | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом | Техника выполнения торможения плугом |  |
| 46 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом. | совершенствование | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом. | Техника выполнения поворота плугом |  |
| 47 | Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. | совершенствование | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. | Техника выполнения спусков с поворотами |  |
| 48 | Контрольная гонка 2 км | совершенствование | На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30 |  |
| 49 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности | совершенствование | Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м.  Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности. |  |  |  |
| 50 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | совершенствование | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. |  |  |
| 51 | Дистанция 3 км на время | совершенствование | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |  |
| 52 | Контрольный урок на дистанцию 3 км | совершенствование | Контрольный урок на дистанцию 3 км | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки:18,00 – 19,00 – 20,00 |  |
| 53-56 | Совершенствование навыков катания с горок | комплексный | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |  |
|  | ***Волейбол*** | | | | | |
| 57-58 | Инструктаж Т/Б по волейболу  Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная |  |  |
| 59-60 | Прием и передача мяча. | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |  |
| 61-62 | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  |
| 63-64 | Подача мяча. | комплексный | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  |
| 65-67 | Нападающий удар (н/у.). | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  |
| 68 69 | Развитие координационных способностей. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 70-72 | Тактика игры. Учебная игра. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| **Баскетбол** | | | | | | |
| 73-75 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. . Вырывание и выбивание мяча.  Перехват мяча | Комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. |  |  |  |
| 76-78 | Личная защита  Нападение быстрым прорывом 3 : 2. | Комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2. | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 79-80  81-84 | Личная защита под своим кольцом Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон  Учебная игра | Обучение  Совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.  . Учебная игра. |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Длительный бег** | | | | | |
| 85-86 | Инструктаж по ТБ по л/а  Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 87 | Переменный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 88-89 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
|  | **Спринтерский бег** | | | | | |
| 90-91 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 92-93 | Низкий старт. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
|  | **метание** | | | | | |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых качеств. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
|  | **прыжки** | | | | | |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей. | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  |  |  |
| 102- | Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Примечание** | **Домашнее задание** |
|  | **I четверть**  **Основы знаний** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по л\а | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Спринтерский бег** | | | | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 3-4 | Низкий старт | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 5-6 | . Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 7 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |  |
| 8 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |  |
|  | **метание.прыжки** | | | | | |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  |
|  | **Длительный бег** | | | | | |
| 11. | Развитие выносливости. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |  |
| 12 | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  |
| 13-14 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
|  | **II четверть**  ***Баскетбол*** | | | | | |
| 15-16 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |  |  |
| 17-18 | Ловля и передача мяча. | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  |
| 19-20 | Ведение мяча | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  |  |
| 21-22 | Бросок мяча | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке |  |
| 23-24 | Бросок мяча в движении. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. |  |
| 25-27 | Штрафной бросок. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | |
| 28-29 | Вводный .  Висы.строевые упражнения. Подъем переворотом | комплексный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  |  |
| 30 | Строевые упражнения . развитие силовых способностей | комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  |
| 31 | Строевые упражнения . развитие силовых способностей | комплексный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  |
| 32 | Строевые упражнения .подъем переворотом . подтягивание.(зачет) | контрольный | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе |  |
| 33 | Строевые упражнения , лазание,прикладные упражнения | комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма | Уметь выполнять строевые упражнения,лазать по канату в два приема,выполнять расхождение при встрече на гимнастической скамейке |  |  |
| 34 | Строевые упражнения .Лазание по канату. Переноска партнера. | комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. | Уметь выполнять строевые упражнения,лазать по канату в два приема, владеть переноской партнера вдвоем на руках. |  |  |
| 35 | Перестроения. Лазание по канату (зачет) | контрольный | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Прикладные упражнения. | Уметь выполнять строевые упражнения,лазать по канату в два приема |  |
| 36 | Акробатика. Стойка на голове и руках | комплексный | Из упора присев присев стойка на рука и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять стойку наголове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами. |  |
| 37 | Длинный кувырок с трех шагов разбега | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять стойку наголове толчком двумя из упора присев силой;кувырок прыжком . комбинацию из освоенных акробатических элементов. |  |
| 38 | Совершенствование техники длинного кувырка | комплексный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять из упора присев стойку на голове,кувырок вперед прыжком с 3 шагов разбега.  К омбинацию из освоенных акробатических элементов. |  |  |
| 39-40 | Комбинация из освоенных элементов | контрольный | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов. |  |  |
|  | **III четверть**  ***Лыжная подготовка*** | | | | | |
| 41 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | комплексный | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и поперемен­ного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |  |  |
| 42-43 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | совершенствование | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |  |
| 44 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой | совершенствование | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). |  |  |
| 45 | Попеременный четырехшажный ход | комплексный | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |  |  |
| 46 | Техника преодоления контруклонов | обучение | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дис­танцию 1 км (мальчики и девочки) | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки:5,30 – 6,00 – 7,00 |  |
| 47 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью | совершенствование | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (маль­чики и девочки) со средней скоростью. | Техника выполнения одновременного одношажного хода |  |
| 48 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов | совершенствование | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00 |  |
| 49 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  |  |
| 50 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км. | совершенствование | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  |  |  |
| 51-52 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью | комплексный | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |  |  |
|  | ***Волейбол*** | | | | | |
| 53-54 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная |  |  |
| 55-57 | Прием и передача мяча. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 58-60 | Прием мяча после подачи | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  |
| 61-63 | Подача мяча. | комплексный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  |
| 64-67 | Нападающий удар. | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  |  |
| 68-70 | Техника защитных действий. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 71-73 | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| 74-78 | Учебная игра | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений |  |
| ***Баскетбол*** | | | | | | |
| 79-80 | Тактика игры | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |  |  |
| 81-82 | Техника защитных действий. | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия |  |
| 83-85 | Зонная система защиты. | комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  |  |
| 86 | . Личная защита под своим кольцом | комплексный | ОРУ. СУ.. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . |  |
| 87-88 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | комплексный | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |  |
| 89 | Учебная игра. | комплексный | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |  |
|  | ***Легкая атлетика***  **Длительный бег** | | | | | |
| 90 | Инструктаж по ТБ по л/а.  Преодоление горизонтальных препятствий | Обучение | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |  |
| 91-92 | Кроссовая подготовка | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  |
|  | **Спринтерский бег** | | | | | |
| 93 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Обучение | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  |  |
| 94-95 | Низкий старт. | Обучение | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  |
| 96-97 | Финальное усилие. Эстафетный бег | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  |
| 98 | Развитие скоростных способностей. | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  |
|  | **метание прыжки** | | | | | |
| 100-101 | Развитие силовых и координационных способностей.Метание мяча на дальность. | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега |  |  |  |
| 102 | Прыжок в высоту разбега. | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в высотус разбега. |  |  |