**Приложение №3**

**ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

приказа Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1645,

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189)

**Цели:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

**Задачи:**

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

•​ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

•​ освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

•​ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

•​ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА**

Cпецифика физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Физическая культура обязательный предмет в средней школе, на его преподавание в 5 – 8 классах отводится  105 часа в год (в каждом классе) из расчета 3 часа в неделю , 9 классе – 102 часа в год.

**Ценностные ориентиры**

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

 Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

знание истории физической культуры своего народа;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

освоение социальных норм, правил поведения;

формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

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

владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;

умение работать индивидуально и в группе;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

**Предметные результаты отражают:**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание учебного предмета**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

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

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование»  ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); опорные прыжки (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); висы и упоры (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); ритмическая гимнастика;

- легкая атлетика: беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); упражнения в метании (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

 - лыжные гонки: передвижение на лыжах (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); подъемы, спуски, повороты( торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча(ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); броски мяча ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);техника защиты ( вырывание и выбивание мяча); тактика игры ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

 -футбол: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыграеш сближающихся противников.

удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Прикладная - ориентированная подготовка

Прикладные - ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Темы олимпийских уроков

1 – Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.

4 - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Характеристика деятельности учащихся |
|  | Знания о физической культуре. Физическая культура человека (1ч) |
| 1 | Техника безопасности. Режим дня.Утренняя гимнастика. | - знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности- раскрывать понятие «режим дня»- составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики |
|  | Легкая атлетика (24ч) |
| 2 | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт | - демонстрировать техникулегкоатлетических упражнений- знать историю легкой атлетики |
| 3 | Бег на короткую дистанцию.Низкий старт. Выдающиеся спортсмены | - демонстрировать  технику низкого старта- бегать на короткую дистанцию- запомнить имена выдающихся спортсменов |
| 4 | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность | - осваивать технику беговых упражнений- бегать 30 м на результат- метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов |
| 5 | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию | - описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность- бегать с максимальной скоростью 60м |
| 6 | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча- применять разученные упражнения для развития выносливости |
| 7 | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения  | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС- метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат- овладеть организаторскими умениями |
| 8 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей-  бегать в равномерном темпе до 10 мин- овладеть организаторскими умениями |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей- овладеть организаторскими умениями- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности- вести наблюдение за динамикой своего развития |
| 10 | Тестирование уровня физической подготовленности  | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений- самостоятельно проводить разминку- выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями |
| 11 | Самонаблюдение и самоконтроль | - характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической  подготовленности- пользоваться таблицами показателей ЧСС- вести дневник самонаблюдения |
| 12 | Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. | -выполнять легкоатлетические упражнения -бег 60 м с высокого и низкого старта |
| 13 | Совершенствовать технику бега на 60 м. | -выполнять упражнения для развития двигательных навыков;-технически правильно выполнять забеги на дистанции 60м. |
| 14 | Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. | -характеризовать значение физической подготовки в развитии системы дыхания и кровообращения |
| 15 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Развитие скоростно-силовых качеств. |  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников |
| 16 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | -выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки)-технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега |
| 17 | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами. | -выполнять легкоатлетические упражнения-регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений |
| 18 | Контроль двигательных качеств. Челночный бег 3/10м.Совершенствование прыжков через низкие барьеры. | -выполнение легкоатлетических прыжков-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры |
| 19 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).Разучивание координационных способностей | -правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях |
| 20 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | - раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня- демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз |
| 21 | Бег с преодолением препятствий на пересеченной местности | -характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения |
| 22 | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Развитие скоростно- силовых качеств | -выполнять упражнения по образцу учителя и лучших учеников |
| 23 | Обучение прыжку с разбега способом «перешагивания» | -выполнять организующие команды и приемы-выполнять легкоатлетические упражнения |
| 24 | Контроль двигательных качеств метания мяча с 3-5 шагов разбега | -соблюдать правила взаимодействия с игроками-организовывать и проводить подвижные игры |
| 25 | Совершенствование технике легкоатлетических упражнений | -равномерно распределять свои силы для завершения длительных упражнений |
|  | Спортивные игры. Баскетбол (10ч) |
| 26 | Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Техника безопасности | - изучать историю баскетбола- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий |
| 27 | Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча | - знать имена выдающихся баскетболистов- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий- описывать технику ловли и передачи мяча |
| 28 | Техника передвижения. Ловля и передача мяча | - демонстрировать технику передвижения- демонстрировать технику ловли и передачи мяча |
| 29 | Ловля и передача мяча Ведение мяча. | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах- описывать технику ведения мяча |
| 30 | Ведение мяча. Броски. | - демонстрировать технику ведения мяча- описывать технику бросков мяча |
| 31 | Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты | - демонстрировать технику ведения в вариантах- демонстрировать технику бросков мяча- описывать технику вырывания и выбивания мяча |
| 32 | Ведение мяча. Броски. Учебная игра | - моделировать технику освоенных игровых приемов- выполнять правила игры |
| 33 | Учебная игра. Тактика игры | - понимать и выполнять тактические действия- соблюдать правила игры |
| 34 | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | - понимать и выполнять тактические действия- соблюдать правила игры- осуществлять помощь в судействе |
| 35 | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | - моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации- осуществлять помощь в судействе |
|  | Гимнастика (14ч) |
| 36 | Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации. | - четко выполнять организующие команды и приемы- осваивать упражнения по развитию координации |
| 37 | Организующие команды. ОРУ  без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | - четко выполнять строевые приемы- выполнять перекаты- осваивать простые висы- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости |
| 38 | Организующие команды. ОРУ  без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | - четко выполнять строевые приемы- демонстрировать варианты перекатов- осваивать смешанные висы- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости- оказывать страховку и помощь во время занятий |
| 39 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.Силовые способностиРазвитие гибкости. | - использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств  и гибкости- описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед- описывать технику опорного прыжка |
| 40 | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | - демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом- описывать  и демонстрировать технику кувырка назад- демонстрировать смешанные висы и упоры- описывать и демонстрировать технику опорного прыжка |
| 41 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей | - описывать  и демонстрировать  «мост» из положения лежа на спине- демонстрировать упражнения со скакалкой- выполнять опорный прыжок на результат |
| 42 | ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей | - составлять и демонстрировать простейшие комбинации- использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств  и гибкости |
| 43 | Урок-соревнование | - знать правила соревнований по гимнастике- демонстрировать простейшие комбинации |
| 44 | Организаторские умения. | - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки- оказывать страховку- демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета |
| 45 | Прикладная - ориентированная  подготовка.Олимпийский урок | - знать и выполнять прикладные упражнения-знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды |
| 46 | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | - описывать и выполнять комплексы лечебной и корригирующей физической культуры |
| 47 | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения | - выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке- выполнять упражнения для глаз |
| 48 | Комплексы упражнений для развития гибкости | - описывать и выполнять упражнения для подвижности позвоночника, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей |
| 49 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УУГ, физкультминуток и физкульт пауз | - характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкульт пауз в режиме учебного дня- составлять инд. комплексы |
|  | Лыжная подготовка(18ч) |
| 50 | Техника безопасности. Характеристика вида спорта | - знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь- разбираться в классификации лыжных ходов |
| 51 | Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов | - запоминать имена выдающихся лыжников- описывать технику попеременного двухшажного хода |
| 52 | Техника лыжных ходов. Двухшажный ход. | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода |
| 53 | Знания. Техника лыжных ходов. Двухшажный ход. | - применять лыжные мази- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода |
| 54 | Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход | - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода |
| 55 | Техника лыжных ходов. Бесшажный ход. | - описывать технику одновременного бесшажного хода |
| 56 | Техника лыжных ходов. Бесшажный ход | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода |
| 57 | Техника лыжных ходов. Бесшажный ход. | - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода |
| 58 | Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски «Полуелочкой». | - описывать технику подъема «полуелочкой» |
| 59 | Техника лыжных ходов. Торможение «плугом». | - описывать технику торможения «плугом» |
| 60 | Техника лыжных ходов. Подъем «полуелочкой», «плугом». | - демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»  |
| 61 | Техника лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах. Попеременно одношажный ход | - описывать технику поворотов переступанием- играть в подвижные игры на лыжах |
| 62 | Техника лыжных ходов. Повороты и переступания. | - демонстрировать технику поворотов переступанием- передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе |
| 63 | Техника лыжных ходов при передвижении в равномерном темпе. | - осваивать технику лыжных ходов- уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе |
| 64 | Техника лыжных ходов. Одновременно одношажный ход | - осваивать технику лыжных ходов |
| 65 | Техника лыжных ходов. Бесшажный ход. | - осваивать технику лыжных ходов и горной техники |
| 66 | Техника лыжных ходов преодоление 3 км. | - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе- знать правила соревнований |
| 67 | Техника лыжных ходов. | - проводить разминку- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях- значение зимних видов спорта для здоровья человека |
|  | Спортивные игры. Волейбол (12ч) |
| 68 | Техника безопасности. История волейбола.Стойки игрока. Техника передвижения. | - знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов- владеть основными приемами игры в волейбол |
| 69 | Стойки игрока.Основные способы передвижения.Основные двигательные способности | - овладеть стойками игрока- описывать и выполнять основные способы передвижения- выполнять специально подобранные упражнения- знать имена выдающихся волейболистов |
| 70 | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости | - описывать и выполнять основные способы передвижения- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками- выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости |
| 71 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук | - выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук |
| 72 | Передвижение игрока.Передача мяча сверху двумя руками.Развитие силы ног | - осваивать технику передвижения в разных сочетаниях- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног |
| 73 | Передвижение игрока.Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища |  - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища |
| 74 | Подача мяча.Передача мяча сверху двумя руками. | - осваивать комбинации по технике владения мячом- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки |
| 75 | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам | - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки- выполнять правила игры- овладевать терминологией |
|  | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. | - выполнять и объяснять правила игры- овладевать терминологией |
| 76 | Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Олимпийский урок | - выполнять и объяснять привила игры- овладевать терминологией- осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды- раскрывать понятие – Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийски |
| 77 | Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)  | - знать  историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр- знать основные показатели физического развития человека- измерять рост и массу своего тела |
| 78 | Освоение технике прямого нападающего удара | -выполнять и уметь применять удар |
| 79 | Освоение технике защитных действий | -уметь применять технику защитных действий |
|  | Легкая атлетика (23ч) |
| 80 | Комплексы упражнения для развития координации движений. Олимпийский урок | - выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме- знать правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе. |
| 81 | Самонаблюдение и самоконтроль | - определять состояние организма по внешним признакам |
| 82 | Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах | - знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту)- накладывать повязки- описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» |
| 83 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»- описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м- осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| 84 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | - демонстрировать  прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат- демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м |
| 85 | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей | - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений- демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений |
| 86 | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | - бегать 60 м на результат- знать правила соревнований по бегу- моделировать  вариативное исполнение метательных упражнений |
| 87 | Беговые упражнения. Метание малого мяча.Развитие выносливости. Организаторские умения | - метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат- знать правила соревнований по метанию- овладевать техникой длительного бега |
| 88 | Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения ,бег 1000 м. | -  знать правила соревнований по бегу- бегать 1000 м на результат- овладеть организаторскими умениями- выполнять тесты (прыжок в длину с места) |
| 89 | Организаторские умения Тестирование бег 30м. | - овладеть организаторскими умениями- выполнять тесты (бег 30м)  |
| 90 | Организаторские умения. Тестирование. Челночный бег 3\10м. | - овладеть организаторскими умениями- выполнять тесты (челночный бег 3\*10 м) |
| 91 | Организаторские умения. Тестирование. Подтягивание на низкой и высокой перекладине | - овладеть организаторскими умениями- выполнять тесты (подтягивание) |
| 92 | Прикладные виды упражнений в легкой атлетике | - раскрывать значение прикладных упражнений- выполнять прикладные упражнения |
| 93 | Физическая нагрузка.Олимпийский урок | - характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма- составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой- выполнять упражнения в соответствующем темпе и ритме- знать требования к одежде и обуви  для занятий для занятий выбранным видом спорта |
| 94 | Бег на средние дистанции. | - выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями |
| 95 | Спринтерский и эстафетный бег | -бегать с максимальной скоростью- овладеть организаторскими умениями |
| 96 | Высокий и низкий старт. | - овладеть организаторскими умениями -бег с максимальной скоростью |
| 97 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. | - овладеть организаторскими умениями -выполнять лёгкоатлетические упражнения-выполнение технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину |
| 98 | Бег на средние дистанции. | -технике правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием |
| 99 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | - овладеть организаторскими умениями |
| 100 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | -выполнять правильное движение рукой для замаха в метании-выполнять легкоатлетические упражнения. |
| 101 | Строевые упражнения и перестроения. | -выполнять организующие строевые команды и приемы |
| 102 | Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно - силовых качеств. Контрольный урок. | -разминаться, применяя специальные беговые -закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движения-осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств упражнения |
| 103-105 | Резерв |  |

**Тематическое планирование**

**6 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема урока  | Характеристика деятельности учащихся |
|  | Легкая атлетика 13чСпортивная игра. Футбол 10ч. |
| 1 | Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи. | Инструктаж по ТБ. Оказание первой помощи. Специальные беговые упражнения. |
| 2 | Высокий старт, бег с ускорением 10-15 м. | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.  |
| 3 | Бег с ускорением 30-40м. Скоростной бег. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье |
| 4 | Бег 60 м. на результат | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения |
| 5 | Низкий старт. Стартовый разгон 4 по 10,15 м. Бег 30 м. | развитие скоростных возможно­стей.  |
| 6 | Бег 30 м. на результат. | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения |
| 7 | Бег на 1000 м. Прыжки в длину с разбега. | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Обучение отталкивания в прыжке в длину |
| 8 | Бег на выносливость 6-ти мин. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов. | Развитие выносливости. Обучение отталкивания в прыжке в длинуРазвитие скоростно-силовых качеств. |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. |
| 10 | Челночный бег 3\*10 м. Прыжки в длину.  | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину |
| 11 |  Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.  | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Развитие выносли­вости |
| 12 | Метание мяча в цель с 5-6 м шагов. | Метание малого мяча в верти­кальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 13 | Метание мяча на дальность. | Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  |
| 14 | Вводное занятие. Т. Б. при игре в футбол. | Вводное занятие. Т. Б. при игре в футбол. |
| 15 | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд.Эс­тафеты. Игра по упрощенным правилам. Тех­ника безопасности |
| 16 | Перемещение, остановка, пас. Стойка игрока. | Стойки и передвижения игрока. Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни |
| 17 | Ведение мяча по прямой. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча. Развитие ко­ординационных способностей |
| 18 | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. |
| 19 | Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. |
| 21 | Двухсторонняя игра в футбол. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов. Двухсторонняя игра в футбол. |
| 22 | Ведение мяча по прямой с изменением направления. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления. |
| 23 | Игра упрощенным правилам. | Игра упрощенным правилам. . Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. |
|  | Гимнастика 10ч. |  |
| 24 | Вводный урок. Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб., разгиб. Туловища за 30 мин. | Т. Б. на уроках гимнастики. ОРУ сгиб., разгиб. Туловища за 30 мин. |
| 25 | Строевые упражнения. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координа­ционных способностей |
| 26 | Выполнение строевых команд ОРУ на гибкости.  | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. ОРУ на гибкость. |
| 27 | Опорный прыжок. | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей |
| 28 | Махом одной и толчком другой подъём переворотом. | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Махом одной и толчком другой подъём переворотом. |
| 29 | О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. |
| 30 | Кувырок в перёд, назад в стойку на лопатки. О. Р. У. на гибкость из положения сидя. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей |
| 31 | О.Р.У. для позвоночника мышц, спины, живота. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей |
| 32 | Упражнения на низкой перекладине. | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей |
| 33 | Лазание по канату. | Развитие силовых способностей. Лазание по канату. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. |
|  | Спортивные игры баскетбол 7ч |
| 34 | Т. Б. при занятиях баскетболом. Стойка игрока передвижения вперёд. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбола |
| 35 | Ловля передача мяча. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 36 | Ведение мяча правой левой рукой на месте и в движении. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. |
| 37 | Ведение мяча. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств |
| 38 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.  | Стойка и передвижения игрока. Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств |
| 39 | Вырывание выбивание мяча. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств |
| 40 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-бас­кетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований |
|  | Гимнастика с элементами акробатики 8ч |
| 41 | О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б. | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.  |
| 42 | Стойка на голове с согнутыми ногами (м) мост из положения стоя с помощью.(д) | Стойка на голове с согнутыми ногами (м) мост из положения стоя с помощью.(д) Эста­феты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 43 | Висы согнувшись прогнувшись. Подтягивание. | Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей |
| 44 | ОРУ с гантелями обручами. | ОРУ с гантелями обручами. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.  |
| 45 | Прыжковые упражнения, прыжки по разметке. Прыжки на скакалке за 1 минуту. | Прыжковые упражнения, прыжки по разметке. Прыжки на скакалке за 1 минуту. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. |
| 46 | О Р У с повышенной амплитудой движении О Р У в парах. | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении в парах. Развитие координа­ционных способностей |
| 47 | Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. | Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Развитие координа­ционных способностей |
| 48 | О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. | О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координа­ционных способностей и гибкости. |
|  | Лыжная подготовка 28ч |
| 49 | Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении. | Правила поведения на уроках л/п. Первая помощь при обморожении. |
| 50 | Подбор лыжного инвентаря. Требования к одежде. | Подбор лыжного инвентаря. Требования к одежде. |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта. | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. |
| 52 | Попеременный двухшажный ход. | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. |
| 53 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение 1 км. | Попеременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м |
| 54 | Одновременный одношажный ход. | Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м |
| 55 | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. |
| 56 | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. | Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 1000 м. Стартовый вариант. |
| 57 | Одновременный бесшажный ход. | Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м |
| 58 | Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. До 1000 м |
| 59 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 2 км. | Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м. |
| 60 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. До 1000 м |
| 61 | Игра. Гонка с преследованием. | Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м. |
| 62 | Прохождение дистанции 3 км. | Бесшажный одновременный ход. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м. |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км. Совер. Тех. Конькового хода.  | Прохождение дистанции 2 км. Совер. Тех. Конькового хода.  |
| 64 | Подъём в гору. Скользящим шагом. | Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности |
| 65 | Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 х 100 м. | Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности |
| 66 | Прохождение дистанции на время. | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов |
| 67 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. |
| 68 | Поворот на месте махом. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью.Поворот на месте махом. |
| 69 | Объезд препятствий при спуске с горы. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы. |
| 70 | Спуски, подъёмы. Торможение, повороты. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м.Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. |
| 71 | Прохождение дистанции 2 км. На время. | Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики |
| 72 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | Техника торможения плугом, прохождение дист. До 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. |
| 73 | Прохождение дистанции 3 км. С ускорением 4 х 300. | Прохождение дистанции 3 км. С ускорением 4 х 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. До 3 км с применением лыжн. Ходов, подъемов и спусков |
| 74 | Совершенствование попеременного 2х/ш хода | Совершенствование попеременного 2х/ш хода. Техника изученных ходов, прохождение дист. До 3 км с применением лыжн. Ходов. |
| 75 | Прохождение дистанции. Спуски, подъёмы. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 мПовороты плугом вправо и влево при спусках с горки. |
| 76 | Прохождение дистанции 3 км. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 мПовороты плугом вправо и влево при спусках с горки. |
|  | Спортивные игры волейбол 11ч |
| 77 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Техника безо­пасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Т Б при игре в волейбол. |
| 78 | Перемещение в стойке. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед.  |
| 79 | Перемещение в стойке, остановки ускорение. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед.  |
| 80 | Передача мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.  |
| 81 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Игра в волейбол по упрощённым правилам. |
| 82 | Прямая нижняя подача, приём подачи. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.  |
| 83 | Комбинация из освоенных элементов передвижение, остановка, поворот. Передача мяча сверху двумя руками. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. |
| 84 | Прямой наподдающий удар.  | Прямой наподдающий удар. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. |
| 85 | Приём мяча снизу двумя руками, передача мяча над собой. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.  |
| 86 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Игра в волейбол по упрощённым правилам. Правила игры. |
| 87 | Закрепление освоенных элементов, перемещений и владения мячом. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Закрепление освоенных элементов, перемещений и владения мячом. |
|  | Легкая атлетика 15ч. |  |
| 88 | Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи, правила соревнований. | Т. Б. на занятиях Л/А. Оказание первой помощи, правила соревнований. |
| 89 | Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с места. | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Развитие вы- носливости |
| 90 | Прыжки в длину с места. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину |
| 91 | Старты из различных и. п. О.Р.У. на скорость | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных по­ложений.  |
| 92 | Прыжки многоскоки. Подтягивание на перекладине. | Прыжки многоскоки. Подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 93 | Кроссовый бег до 15 минут. | Равномерный бег (15 мин). Бег по пересечен­ной местности.  |
| 94 | Закрепление техники бега на 10- 60 м. | . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструк­таж по ТБ. Терминология спринтерского бега |
| 95 | Бег 60 м. нарез. Прыжки в длину с разбега. | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. |
| 96 | Прыжки в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 97 | Метание мяча. Бег на выносливость 6 – ти мин. | Метание мяча. Бег на выносливость 6 – ти мин. |
| 98 | Метание мяча в цель. | Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 99 | Челночный бег 3 х 10 м.Метание мяча на дальность. | Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 100 | Метание мяча на дальность. | Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании |
| 101 | Бег 30 м. Низкий старт. | Специальные беговые упражнения. Развитие скорост­ных качеств.  |
| 102 | Бег 1000 метров. | Бег (1000 м). Бег по дистанции.  |
| 103-105 | Резерв |  |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема урока  | Характеристика деятельности учащихся |
|  | Легкая атлетика 14ч |
| 1 | Т. Б. на занятиях Л/а. Высокий старт, встречная эстафета | Инструктаж по ТБ. При при занятиях легкой атлетикой. Вводный. Высокий старт (20-40м.), стартовый разгон, бег по дистанции (50-60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения; |
| 2 | Высокий старт, финиширование, круговая эстафета. | Высокий старт (20-40м), бег по дистанции (50-60м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Челночный бег (3х10). Правила соревнований. |
| 3 | Высокий старт, бег по дистанциям (20-40м.) | специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье |
| 4 | Высокий старт, бег с ускорением, финиширование | Высокий старт (20-40м). Финиширование. Челночный бег (3х10м). Специальные беговые упражнения, ОРУ, эстафеты, развитие скоростных возможностей. |
| 5 | Бег на результат 60 метров. | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60 метров. |
| 6 | Бег 30 м.Низкий старт. | Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Низкий старт |
| 7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Отталкивание. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Совершенствовать технику. | Прыжок  в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | Прыжок  в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  |
| 11 |  Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.  | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ.  |
| 12 | Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге. | Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 13 | Бег 1500м. Без учёта времени. Спортивные игры. | Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 14 | Бег на 2000 метров на результат. | Бег 2000м. ОРУ. Развитие выносливости. Без учета времени. |
|  | Спортивные игры волейбол 10ч |
| 15 | Стойка и передвижение игрока. Правила игры | Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока.  |
| 16 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |
| 17 | Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. |
| 18 | Нападающий удар.  | Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  |
| 19 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов. | Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов приём-передача-удар. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Нападающий удар после |
| 21 | Комбинация из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. | Стойки и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов приём-передача-удар. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Нападающий удар после |
| 22 | Нижняя прямая подача.  | Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники прямой подачи мяча. |
| 23 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. |
| 24 | Игра упрощенным правилам. | Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. |
|  |  Гимнастика с элементами акробатики 10ч |
| 25 | Строевые упражнения. Передвижение в висе. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д).Упражнения на гимнастической скамейке.  |
| 26 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Упражнения с гим. Палкой. | Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. |
| 27 | Строевые упражнения. Выполнение комбинаций. | Строевой шаг, выполнение команд . «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на гимнастических лестницах. |
| 28 | Подтягивание в висе. | Строевой шаг, выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» |
| 29 | Оценка техники выполнения упражнений. |  ОРУ на месте с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.  |
| 30 | О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. |
| 31 | Опорный прыжок | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок способом «ноги врозь» (д.) ОРУ в движении и на месте. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 32 | Прыжок ноги врозь, ОРУ на гимнастической скамейке. |
| 33 | Опорные прыжки, строевые упражнения. | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок способом «ноги врозь» (д.) ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.  |
| 34 | Лазание по канату. | Развитие силовых способностей. Лазание по канату. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. |
|  | Баскетбол(6ч) |
| 35 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты |
| 36 | Ловля и передача мяча. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 37 | Ведение мяча | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 38 | Бросок мяча | Корректировка техники ведения мяча. |
| 39 | Бросок мяча в движении. | Корректировка техники ведения мяча. |
| 40 | Позиционное нападение | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
|  | Гимнастика с элементами акробатики 8ч |
| 41 | О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б. | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.  |
| 42 | Строевой шаг, кувырок вперед. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей |
| 43 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. |
| 44 | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя.  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей |
| 45 | Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. |
| 46 | Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема. | Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6-5-3м.) |
| 47 | Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. | Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Развитие координа­ционных способностей |
| 48 | О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание. | О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координа­ционных способностей и гибкости. Подтягивание. |
|  | Лыжная подготовка 28ч |
| 49 | Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении. | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов.  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов.  |
| 51 | Одновременный одношажный ход. | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции 2 км |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход.  |
| 53 | Одновременный одношажный ход. |  Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции 2 км |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .  |
| 55 | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом.  |
| 56 | Прохождение дистанции 2 км. | Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. |
| 57 | Поворот на месте махом. | Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 2 км. Прохождение дистанции 3 км. |
| 58 | Подъем в гору скользящим шагом. | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. По совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом. | Прохождение дистанции 2000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. |
| 60 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. До 3000 м |
| 61 | Полуконьковый ход. | Полуконьковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. До 3000 м |
| 62 |  Одношажный коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. До 3000 м |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км. Совер. Тех. Конькового хода. Подъём в гору. | Прохождение дистанции 2 км. Совер. Тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием. |
| 64 | Подъём в гору. Прохождение 4км. | Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности |
| 65 | Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 х 100 м. | Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности |
| 66 | Прохождение дистанции на время. | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов.  |
| 67 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета.  |
| 68 | Поворот на месте махом. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом. |
| 69 | Объезд препятствий при спуске с горы. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы.  |
| 70 | Спуски, подъёмы. Торможение, повороты. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м.Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.  |
| 71 | Прохождение дистанции 4 км. На время. | Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км.Поворот махом. Техника катания с горок. |
| 72 | Прохождение дистанции до 5 км. | Техника торможения плугом, прохождение дист. До 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км. КУ – лыжные гонки. |
| 73 | Прохождение дистанции 4 км. С ускорением 4 х 300. | Прохождение дистанции 3 км. С ускорением 4 х 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. До 3 км с применением лыжн. Ходов, подъемов и спусков |
| 74 | Совершенствование техники конькового хода. | Техника изученных ходов, прохождение дист. До 3 км с применением лыжн. Ходов. Совершенствование техники конькового хода. |
| 75 | Прохождение дистанции. Спуски, подъёмы. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 мПовороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Эстафета. |
| 76 | Прохождение дистанции 3 км. | Контрольный урок на дистанцию 2 км – девочки и 3 км – мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. |
|  | Спортивные игры баскетбол 7ч |
| 77 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Передвижения игрока. Повороты с мячом. |
| 78 | Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте. | . Передвижения игрока. Повороты с мячом. Передача  мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника |
| 79 | Ведение мяча на месте в средней и высокой стойке. | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. |
| 80 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача  мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. |
| 81 | Ведение мяча и изменением направления. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача  мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. |
| 82 | Бросок мяча в движении двумя руками от головы.  | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола. |
| 83 |  Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. |
|  | Спортивные игры футбол 7ч |
| 84 | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Т Б при занятиях футболом. Тех­ника безопасности.  |
| 85 | Перемещение, остановка, пас. Стойка игрока. | Стойки и передвижения игрока. Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни |
| 86 | Удары по катящемуся мячу. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. |
| 87 | Ведение мяча по прямой с изменением направления | Развитие координационных способностей. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С пассивным сопротивлением защитника. |
| 88 | Удары по воротам на точность. | Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. |
| 89 | Комбинация из освоенных элементов. | Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. |
| 90 | Игра по упрощенным правилам. | Игра упрощенным правилам. . Т. Б. при игре в футбол. Правила игры в футбол. . Позиционное нападение с изменением позиций. |
|  | Легкая атлетика 12ч |
| 91 | Высокий старт. Бег по дистанции. | Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт (20-40м.). Бег по дистанции 50-60метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств. |
| 92 | Бег 60 метров с высокого старта. Эстафеты. Челночный бег. | Высокий старт (20-40м.). Бег по дистанции 50-60метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 93 | Кроссовый бег до 15 минут. | Равномерный бег (15 мин). Бег по пересечен­ной местности. Преодоление препятствий. Развитие выносли­вости |
| 94 | Высокий старт , финиширование. Бег 60 метров. | Высокий старт (20-40м.). Бег по дистанции 50-60метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 95 | Бег на результат 60 метров. Эстафеты. | Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. |
| 96 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150гр.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 97 | Метание мяча на дальность с 3-5 шагов. | ». Метание мяча (150гр.) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега. |
| 98 | Техника прыжка в длину. Метание мяча на дальность в указанную цель. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов подбор разбега, отталкивание, приземление. Метание мяча на дальность в указанную цель. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 99 | Бег 30, 60 метров с высокого старта. Встречная эстафета | Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки.  |
| 100 | Оценка техники прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 101 | Бег 18 минут преодоление горизонтальных препятствий. | Равномерный бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 102 | Бег 1500 метров. | Бег (1500 м). Бег по дистанции.  |
| 103-105 | Резерв |  |

**Тематическое планирование**

**8 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема урока  | Характеристика деятельности учащихся |
|  | Легкая атлетика 13ч |
| 1 | Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Низкий старт. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. |
| 3 | Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 4 | Низкий старт, бег с ускорением, финиширование. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 5 | Низкий старт, бег по дистанции, круговая эстафета. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 6 | Бег на результат 60м. | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег 60 метров на результат. |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13беговых шагов.  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние .  |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  |
| 9 | Прыжок в длину с11-13 беговых шагов, отталкивание. Метание мяча  | Прыжок  в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок  в длину на результат. Техника метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 11 |  Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.  | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ.  |
| 12 | Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге. | Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 13 | Бег 1500м., (д)2000м.,(м), специальные беговые упражнения | Бег 1500 м. (д.), 2000м. (м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  |
|  | Спортивные игры волейбол 8ч |
| 14 | Стойка и передвижение игрока. Правила игры. | Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |
| 15 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах |
| 16 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |
| 17 | Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.  |
| 18 | Отбивание мяча кулаком через сетку.  | Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. |
| 19 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.  |
| 21 | Оценка техники владения мячом, нападающий удар. | Оценка техники владения мячом, нападающего удара.  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики 10ч |
| 22 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе | Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 23 | Подъем переворотом. Подтягивание в висе. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 24 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Упражнения с гим. Палкой |
| 25 | Подтягивание в висе. Комбинации.ОРУ на гимнастической скамейке | Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке.Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. |
| 26 | Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице. | Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей. |
| 27 | Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом. | Техника выполнение подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.  |
| 28 | Опорный прыжок | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) |
| 29 | ОРУ в движении и с предметами. | ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 30 | Опорный прыжок | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов |
| 31 | О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. |
|  | Спортивные игры. Баскетбол(9ч) |
| 32 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 33 | Ловля и передача мяча. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 34 | Ведение мяча | Корректировка движений при ловле и передаче |
| 35 | Бросок мяча | Корректировка техники ведения мяча. |
| 36 | Тактика свободного нападения | Корректировка техники ведения мяча. |
| 37 | Тактика свободного нападения | Корректировка техники ведения мяча. |
| 38 | Позиционное нападение | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 39 | Нападение быстрым прорывом | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 40 | Взаимодействие двух игроков | Уметь применять в игре защитные действия |
|  | Гимнастика с элементами акробатики 8ч |
| 41 | О. Р. У. на силу. Инструктаж по Т. Б. | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки.  |
| 42 | Строевой шаг, кувырок назад. | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей |
| 43 | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. |
| 44 | Мост и поворот в упор на одном колене.  | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей |
| 45 | Мост из положения стоя. Лазание по канату в два приема. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 46 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Выполнение на оценку акробатических элементов. Развитие силовых способностей. |
| 47 | Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. | Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Развитие координа­ционных способностей |
| 48 | О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание. | О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координа­ционных способностей и гибкости. Подтягивание. |
|  | Лыжная подготовка 26ч |
| 49 | Т. Б. при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении. | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ход. |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов.  |
| 51 | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов.  |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход.  |
| 53 | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. |  Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Прохождение дистанции 2 км. Стартовый вариант. |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |
| 55 | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. |
| 56 | Прохождение дистанции 2 км. | Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором.  |
| 57 | Поворот на месте махом. | Техника катания с горок.Поворот махом. Техника катания с горок.  |
| 58 | Подъем в гору скользящим шагом. | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. По совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |
| 59 | Полуконьковый ход. | Прохождение дистанции 2000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. |
| 60 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности.  |
| 61 | Коньковый ход.Совершенствовать технику. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности.  |
| 62 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности.  |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км. Совер. Тех. Конькового хода.  | Прохождение дистанции 2 км. Совер. Тех. Конькового хода.  |
| 64 | Подъём в гору . | Техника подъема ёлочкой. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности |
| 65 | Прохождение дистанции 4 км. Ускорен. 4 х 400 м. | Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности |
| 66 | Прохождение дистанции на время. | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов.  |
| 67 | Преодоление бугров и впадин при спуске. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку. |
| 68 | Поворот на месте махом. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом. |
| 69 | Объезд препятствий при спуске с горы. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы.  |
| 70 | Спуски, подъёмы. Торможение, повороты. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м.Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки.  |
| 71 | Прохождение дистанции 4 км. На время. | Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. |
| 72 | Прохождение дистанции до 5 км. | Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок.  |
| 73 | Прохождение дистанции 4 км. С ускорением 4 х 300. | Прохождение дистанции 3 км. С ускорением 4 х 300. Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыж. ходов, подъемов и спусков |
| 74 | Совершенствование техники конькового хода. | Техника изученных ходов, прохождение дист. До 3 км с применением лыж. ходов. Совершенствование техники конькового хода. |
|  | Спортивные игры баскетбол 8ч |
| 75 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. | Инструктаж по охране труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 76 | Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. |
| 77 | Бросок мяча двумя руками от головы с места. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 78 | Передача мяча двумя руками от груди в движении | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Развитие координационных качеств |
| 79 | Ведение мяча с сопротивлением. | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. |
| 80 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |
| 81 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. |
| 82 | Быстрый прорыв. Сочетание приемов. | Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
|  | Спортивная игра Баскетбол 8ч |
| 83 |  Стойка игрока, перемещение в стойке. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. |
| 84 | Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Развитие координационных качеств. |
| 85 | Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. | Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни. . Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Развитие координационных качеств. |
| 86 | Удары по катящемуся мячу. | Стойки и передвижения игрока. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком,  |
| 87 | Ведение мяча по прямой с изменением направления | Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С пассивным сопротивлением защитника. |
| 88 | Удары по воротам на точность. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. |
| 89 | Комбинация из освоенных элементов. | Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. |
| 90 | Игра по упрощенным правилам. | Игра упрощенным правилам. Позиционное нападение с изменением позиций. |
|  | Легкая атлетика 12ч |
| 91 | Низкий старт. Стартовый разгон. | Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой.  |
| 92 | Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. |
| 93 | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. |
| 94 | Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. |
| 95 | Бег на результат 60 метров. Эстафеты. | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.  |
| 96 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. |
| 97 | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. | Метание мяча (150гр.) на дальность с 5-6 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега. |
| 98 | Метание мяча на результат | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Оценка метание мяча(150гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 99 | Бег 30, 60 метров с высокого старта. Встречная эстафета | Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств.  |
| 100 | Оценка техники прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 101 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 102 | Бег 1500д 2000м метров. | Бег (2000 м 1500 д). Бег по дистанции. Развитие выносливости |
| 103-105 | Резерв |  |

**Тематическое планирование**

**9 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Тема урока  | Характеристика деятельности учащихся |
|  | Легкая атлетика 13ч |
| 1 | Т. Б. на занятиях Л/а. Низкий старт. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 2 | Низкий старт. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. |
| 3 | Низкий старт (30-40м.), бег по дистанциям. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 4 | Низкий старт, бег с ускорением, финиширование. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 5 | Низкий старт, бег по дистанции, круговая эстафета. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 6 | Бег на результат 60м. | Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.  |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.  | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстоянии. |
| 8 | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание мяча  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.. |
| 9 | Прыжок в длину с11-13 беговых шагов, отталкивание.  | Прыжок  в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | Прыжок  в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 11 |  Кросс до 15 минут. ОРУ на выносливость.  | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. Развитие выносли­вости |
| 12 | Бег 1500 метров. Правила соревнований в беге. | Бег 1500 м. Бег по дистанции. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 13 | Бег 1500м., (д)2000м.,(м),  | Бег на результат 1500 м. (д.), 2000м. (м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения.  |
|  | Спортивные игры волейбол 8ч |
| 14 | Стойка и передвижение игрока. Правила игры в волейбол. | Инструктаж по Охране труда при занятиях волейболом. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача мяча, прием подачи. Игра по упрощенным правилам |
| 15 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| 16 | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Развитие координационных способностей. |
| 17 | Нижняя прямая подача. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.  |
| 18 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |
| 19 | Нападающий удар при встречных передачах. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Развитие координационных способностей. |
| 20 | Прием мяча снизу в группе. | Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Развитие координационных способностей |
| 21 | Оценка техники владения мячом, нападающий удар. | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Игра по упрощенным правилам. |
|  | Спортивная гимнастика 10ч |
| 22 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. ТБ на уроках гимнастики. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях гимнастикой. Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками(м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом(д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |
| 23 | Подъем переворотом силой (м), махом (д). | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подъем переворотом силой(м). Подъем переворотом махом (д). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям. |
| 24 | Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице. |
| 25 | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м).  | Строевой шаг, выполнение команд. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. |
| 26 | Подтягивание в висе. ОРУ на гимнастической лестнице. | Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силовых способностей. |
| 27 | Подтягивание на результат. Техника выполнения подъема переворотом. | Оценка техники выполнение подъема переворотом. Развитие силовых способностей. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке.  |
| 28 | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь(м.) Прыжок боком (д) Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. |
| 29 | ОРУ в движении и с предметами. | ОРУ в движении и с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 30 | Опорный прыжок | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) Развитие скоростно-силовых способностей |
| 31 | О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. О. Р. У. на мышцы плечевого пояса. |
|  | Баскетбол (9ч) |
| 32 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 33 | Ловля и передача мяча. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 34 | Ведение мяча | Корректировка движений при ловле и передаче мяч |
| 35 | Бросок мяча | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке |
| 36 | Бросок мяча в движении. | Корректировка техники ведения мяча. |
| 37 | Штрафной бросок. | Уметь выполнять ведение мяча в движении. |
| 38 | Техника защитных действий. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 39 | Зонная система защиты. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол |
| 40 | Развитие кондиционных и координационных способностей | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики 8ч |
| 41 | О. Р. У. на силу рук. Инструктаж по Т. Б. | Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» |
| 42 | Из упора присев, стойка на руках и голове (м). | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 43 | Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (д). | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 44 | Длинный кувырок с трех шагов разбега | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 45 | Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (д) | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.) Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 46 | Оценка техники выполнения акробатических элементов. | Оценка техники выполнения акробатических элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| 47 | Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. | Строевой шаг. Поднимание прямых ног в висе. О.Р.У. в парах. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей |
| 48 | О Р У на гимнастической лестнице. Подтягивание. | О Р У на гибкость, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка. ». Развитие координа­ционных способностей и гибкости. Подтягивание. |
|  | Лыжная подготовка 26ч |
| 49 | Т. Б. на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении. | Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов.  |
| 50 | Попеременный четырехшажный ход | Попеременный четырехшажный ход.Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. |
| 51 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов Переход с попеременных ходов на одновременные. |
| 52 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Техника перехода. . Развитие силовых способностей. |
| 53 | Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. |  Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 2 км. Стартовый вариант. |
| 54 | Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |
| 55 | Повороты переступанием. | Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. . Развитие силовых способностей. |
| 56 | Прохождение дистанции 3 км. | Провести прикидку на дистанцию 1 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км. . Развитие выносливости. |
| 57 | Поворот на месте махом. | Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 4 км. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости. |
| 58 | Подъем в гору скользящим шагом. | Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |
| 59 | Полуконьковый ход. | Прохождение дистанции 2000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. |
| 60 | Коньковый ход. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности.  |
| 61 | Коньковый ход.Совершенствование техники. | Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. |
| 62 | Попеременный одношажный. Коньковый ход. | Попеременный одношажный. Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. конькового хода.  | Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода.  |
| 64 | Преодоление контруклона. | Техника Преодоление контруклона. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности |
| 65 | Прохождение дистанции 5 км. Ускорен. 4 х 400 м. | Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности |
| 66 | Прохождение дистанции на время. | Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов.  |
| 67 | Преодоление бугров и впадин при спуске. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета.  |
| 68 | Поворот на месте махом. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Поворот на месте махом. |
| 69 | Объезд препятствий при спуске с горы. | Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Объезд препятствий при спуске с горы.  |
| 70 | Спуски, подъёмы. Торможение, повороты. | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 м.Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. |
| 71 | Прохождение дистанции 4 км. на время. | Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Техника катания с горок. Поворот махом. Техника катания с горок. |
| 72 | Прохождение дистанции до 5 км. | Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков. Навыки катания с горок.  |
| 73 | Прохождение дистанции 4 км. с ускорением 4 х 300. | Прохождение дистанции 3 км. с ускорением 4 х 300.  |
| 74 | Совершенствование техники конькового хода. | Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. Ходов. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости. |
|  | Спортивные игры баскетбол 8ч |
| 75 | Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.ТБ на занятиях баскетболом. | Инструктаж по Охране Труда при занятиях баскетболом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 76 | Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Развитие координационных качеств. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 78 | Передача мяча двумя руками от груди в движении | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств |
| 79 | Взаимодействие трех игроков в нападении (малая восьмерка). | Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. |
| 80 | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |
| 81 | Нападение быстрым прорывом | Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом.  |
| 82 | Быстрый прорыв. Сочетание приемов. | Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2).Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
|  | Спортивна игра Футбол 8ч |
| 83 |  Стойка игрока, перемещение в стойке.ТБ при игре в футбол. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд.Тех­ника безопасности |
| 84 | Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. | Стойка игрока, перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Выбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Развитие координационных качеств. |
| 85 | Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. | Перемещение, остановка, пас. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в форми­ровании здорового образа жизни. . Выбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Развитие координационных качеств. |
| 86 | Удары по летящему мячу. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Развитие выносливости |
| 87 | Ведение мяча по прямой с изменением направления | Развитие координационных способностей. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча по прямой с изменением направления. С пассивным сопротивлением защитника. Развитие выносливости |
| 88 | Удары по воротам на точность. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъёма. Развитие выносливости |
| 89 | Комбинация из освоенных элементов. | Стойки и передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в футбол. Удары по катящемуся мячу. Остановка мяча. Комбинация из освоенных элементов. |
| 90 | Игра по упрощенным правилам. | Игра упрощенным правилам. . Т. Б. при игре в футбол. Позиционное нападение с изменением позиций. |
|  | Легкая атлетика 12ч |
| 91 | Низкий старт. Стартовый разгон. | Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств. |
| 92 | Низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. |
| 93 | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. | Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. |
| 94 | Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. |
| 95 | Бег на результат 60 метров. Эстафеты. | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.  |
| 96 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 97 | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. | ». Метание мяча (150гр.) на дальность с 5-6 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега. |
| 98 | Метание мяча на результат | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Оценка метание мяча(150гр.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 99 | Бег 30, 60 метров с высокого старта. Встречная эстафета | Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств.  |
| 100 | Оценка техники прыжка в длину с разбега. | Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 101 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. |
| 102 | Бег 1500- 2000 метров. | Бег 2000м. мальчики, 1500м. девочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.  |

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

Выпускник научится:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;

рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);

выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;

выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |
| --- |
|  |
|  Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |
| Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5-9 классы (автор В.И. Лях).Предметная линия учебников М.Я. Виленский, В.И. Лях 5-6 класс (автор В.И. Лях)Предметная линия учебников М.Я. Виленский В.И.Лях 7-9 класс (автор В.И. Лях) |
| Принтер лазерный |
| Копировальный аппарат |
| Цифровая видеокамера |
| Цифровая фотокамера |
| Мультимедиапроектор |
| Экран (на штативе или навесной) |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое напольное |
| Бревно гимнастическое высокое |
| Козёл гимнастический |
| Конь гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Канат для лазанья с механизмом крепления |
| Мост гимнастический подкидной |
| Скамейка гимнастическая жёсткая |
| Комплект навесного оборудования |
| Скамья атлетическая жёсткая |
| Гантели наборные |
| Коврик гимнастический |
| Маты гимнастические |
| Мяч набивной (1кг,2 кг) |
| Мяч малый (теннисный) |
| Скакалка гимнастическая |
| Палка гимнастическая |
| Обруч гимнастический |
| Секундомер настенный с защитной сеткой |
| Планка для прыжков в высоту |
| Стойка для прыжков в высоту |
| Лента финишная |
| Рулетка измерительная (10м, 50м) |
| Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные для мини-игры |
| Сетка волейбольная |
| Мячи волейбольные |
| Мячи футбольные |
| Палатки туристские (двухместные) |
| Аптечка медицинская |
| Спортивный зал  |
| Зоны рекреации |
| Кабинет учителя |
| Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |
| Пришкольный стадион (площадка) |