|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019г. |

**Рабочая программа по физической культуре на уровень**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС)**

**ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»**

г. Чистополь

Рабочая программа разработана на основе:

# -Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

- письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»

- Примерной образовательной программы по учебному предмету; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»;

- Учебного плана ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»

- Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат».

-Учебника М.Я. Виленского «Физическая культура,5-7классы М:Просвещение,2014»

-Учебника В.И.Лях, А.А Зданевич «Физическая культура,8-9классы М:Просвящения,2012»

Рабочая программа составлена 5-8классы на 105 часа, из расчета 3 часа в неделю,9класс на102часа.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапредметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

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

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**Выпускник научится:**

**•** рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Примерное распределение программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | | | |
| Классы | | | | | | |
| 5 класс | 6 класс | | 7 класс | 8 класс | | 9 класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Легкая атлетика | 23 | 23 | | 23 | 23 | | 22 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | | 20 | 21 | | 21 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 20 | 20 | | 20 | 20 | | 20 |
| Плавание | 6 | 6 | | 6 | 6 | | 6 |
| Общее количество часов | 105 | | 105 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 105 | Плавание | Плавание | Плавание | Плавание | | | 105 | 102 |
| ИТОГО |  | |  |  | |  | 522 часа |

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Содержание программы.**

**Основы знаний.**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы органи­зации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направ­ленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)**

Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

**Легкоатлетические упражнения(22 ч)**

Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Упражнения, направ­ленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий.

**Лыжная подготовка (18 ч)**

Виды лыжных ходов. Переход с одного конькового хода на другой. Полуконьковый ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Основные способы передвижения на лыжах. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке по «прямой» и «змейкой». Прохождение дистанции на время.

**Спортивные игры (40)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Плавание (6 ч)**

Основные способы плавания.Совершенствование имитации элементов техники некоторых видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего).

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;**

**Тематическое планирование (5класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Количество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** | **8** |  |
| ***История физической культуры*** | ***2*** |  |
| Олимпийские игры древности*.* Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований |
| Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. | 1 | Определять цель цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр. |
| ***Физическая культура человека*** | **6** |  |
| Росто-весовые показатели  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки | 1 | Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений |
| Режим дня и его основное содержание | 1 | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком. |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.  Знать историю развития ГТО. |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 | Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Метания малого мяча | 1  10  6  6 | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 18 |  |
| Знания о физической культуре  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка | 1  10  8  2  1 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Лыжная подготовка*** | 18 |  |
| Знания о физической культуре  Освоение лыжных ходов | 1  17 | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  описать технику изучаемых лыжных ходов;  моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;  применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | *40* |  |
| Знания о физической культуре  Баскетбол  Футбол    Волейбол | 1  15  6  16 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Плавание** | 6 |  |
| Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Поворота. Ныряние ногами и головой. Игры и развлечения на воде. |  | Овладевать основными приёмами плавания.  Соблюдать требования и правила технику безопасности при занятиях плаванием.  Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе её освоения.  Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей  Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационные способности. |
| **Раздел 3**  **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 4 |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки  Рефераты и проекты | 2  2 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;  в конце 5 класса готовить проект |

Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.

**Тематическое планирование (6класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** | **8** |  | |
| ***История физической культуры*** | ***2*** |  | |
| История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). | 1 | Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,  Объясняют чем знаменателен советский период Олимпийского движение в России (СССР). | |
| Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Объяснить, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Достижения Отечественных спортсменов.  Знать историю развития ГТО в СССР | |
| ***Физическая культура человека*** | **6** |  | |
| Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры | 2 | Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений;  соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;  раскрыть значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма | |
| Режим дня и его основное содержание. Основные правила проведения самостоятельных занятий. | 1 | Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики | |
| Подбор инвентаря для занятий физическими упражнениями. | 1 | Оборудовать с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобрести домашний инвентарь;  соблюдать основные гигиенические правила. | |
| Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;  заполнять дневник самоконтроля. | |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 | В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших | |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Метания малого мяча | 1  10  6  6 | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий | |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **18** |  | |
| Знания о физической культуре  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка | 1  10  8  2  1 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий | |
| ***Лыжная подготовка*** | **18** |  | |
| Знания о физической культуре  Освоение лыжных ходов | 1  17 | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  описать технику изучаемых лыжных ходов;  моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;  применять правила оказания помощи при обморожении и травмах | |
| ***Спортивные игры*** | ***40*** |  | |
| Знания о физической культуре  Баскетбол    Футбол    Волейбол | 1  15  6  16 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями | |
| **Плавание** | 6 |  | |
| Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Поворота. Ныряние ногами и головой. Игры и развлечения на воде. |  | Овладевать основными приёмами плавания.  Соблюдать требования и правила технику безопасности при занятиях плаванием.  Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе её освоения.  Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей  Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационные способности. | |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |  | |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки  Рефераты и проекты | 2  2 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;  в конце 6 класса готовить проект | |

Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.

**Тематическое планирование (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Коли-чество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** | **8** |  |
| ***История физической культуры*** | ***2*** |  |
| Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Первые спортивные клубы дореволюционной России. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Наши соотечественники олимпийские чемпионы. | 1 | Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями;  Объяснить, чем знаменателен настоящий период развития олимпийского движения в России. |
| Физическая культура в современном обществе. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Анализировать положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»  Знать историю развития ГТО в СССР. |
| ***Физическая культура человека*** | **6** |  |
| Режим дня и его основное содержание.  Индивидуальные комплексы адаптативной и корригирующей физической культуры.  Зрение. Гимнастика для глаз. | 2 | Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня  Составлять личный план физического самовоспитания.  Выполнять упражнения для различных групп мышц. |
| Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена. Банные процедуры. | 2 | Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила. |
| Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма с помощью функциональных проб. | 1 | Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;  Заполнять дневник самоконтроля, выполнять тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. |
| Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом | 1 | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки;  знать характеристику типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;  в парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуре  Беговые упражнения  Прыжковые упражнения  Метания малого мяча | 1  10  6  6 | Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 18 |  |
| Знания о физической культуре  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка | 1  10  8  2  1 | Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий |
| ***Лыжная подготовка*** | 18 |  |
| Знания о физической культуре  Освоение лыжных ходов | 1  17 | Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  описать технику изучаемых лыжных ходов;  моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;  применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | *40* |  |
| Знания о физической культуре  Баскетбол    Футбол    Волейбол | 1  16  6  15 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Плавание** | 6 |  |
| Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Поворота. Ныряние ногами и головой. Игры и развлечения на воде. |  | Овладевать основными приёмами плавания.  Соблюдать требования и правила технику безопасности при занятиях плаванием.  Описывать технику выполнения плавательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе её освоения.  Применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей  Применяют разученные упражнения для развития выносливости, координационные способности |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 4 |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки  Рефераты и проекты | 2  2 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 7 класса готовить проект |

Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.

**Тематическое планирование (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Количество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** | **8** |  |
| ***История физической культуры*** | ***2*** |  |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | 1 | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР)  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России  Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»  Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| ***Физическая культура человека*** | **6** |  |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | 1 | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;  руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;  раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям |
| Самонаблюдение и самоконтроль  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений | 1 | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью  Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Закаливание организма. | 1 | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;  использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья |
| Адаптивная физическая культура  Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе  Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **23** |  |
| Знания о физической культуре  Спринтерский бег  Прыжки в длину  Прыжки в высоту  Метания мяча в цель и на дальность | 1  10  6  6 | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | 18 |  |
| Знания о физической культуре  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей  Строевые упражнения  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без | 1  10  8  2  1 | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий  описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;  составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; |
| ***Лыжная подготовка*** | 18 |  |
| Знания о физической культуре  Освоение лыжных ходов | 1  17 | раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;  соблюдать технику безопасности;  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;  знать и соблюдать правила соревнований;  применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах; изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  описать технику изучаемых лыжных ходов;  моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;  применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | ***40*** |  |
| Знания о физической культуре  Баскетбол  Футбол  Волейбол | 1  15  6  16 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями |
| **Плавание** | 6 |  |
| Совершенствование навыков плавания.  Способы освобождения от захвата тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета, способы транспортировки пострадавшего на воде.  Повторение пройденного материала.  Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных качеств. | 2  2  1  1 | . Совершенствование навыков плавания.  Способы освобождения от захвата тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета, способы транспортировки пострадавшего на воде.  Повторение пройденного материала.  Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных качеств. |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,  Выполнение функциональных проб  Рефераты и проекты | 2  2 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;  оценивать свои физические качества по приведенным показателям  Измерять состояние организма с помощью функциональных проб  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 8 класса готовить проект |

Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.

**Тематическое планирование (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Количество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** | **8** |  |
| ***История физической культуры*** | ***2*** |  |
| История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. | 1 | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. |
| Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России  Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»  Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| ***Физическая культура человека*** | **6** |  |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | 1 | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;  руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;  раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям |
| Самонаблюдение и самоконтроль  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений | 1 | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью  Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани | 1 | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;  использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений  определять дозировку температурных режимов для закаливающихся процедур;  характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья |
| Адаптивная физическая культура  Профессионально-прикладная физическая подготовка | 1 | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе  Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки. Применять прикладно-ориентированные упражнения. |
| **Раздел 2:**  **Физическое совершенствование** |  |  |
| ***Лёгкая атлетика*** | **22** |  |
| Знания о физической культуре  Спринтерский бег  Прыжки в длину  Прыжки в высоту  Метания мяча в цель и на дальность | 1  10  6  5 | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.  описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые упражнения для развития физических качеств;  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;  соблюдать правила и технику безопасности;  описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять упражнения метания для развития физических качеств;  описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;  выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;  применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств  взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями  соблюдать правила и технику безопасности;  применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; |
| ***Гимнастика с основами акробатики*** | **18** |  |
| Знания о физической культуре  Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей  Строевые упражнения  Акробатические упражнения  Опорные прыжки  Прикладная подготовка  Организаторская подготовка  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без | 1  10  8  2  1    1 | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.  запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности;  различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;  описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;  составлять простейшие комбинации упражнений  освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;  освоить и соблюдать правила соревнований;  выполнять контрольные нормативы по гимнастике;  измерять результаты и помогать их оценивать;  описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;  оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий  составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости; |
| ***Лыжная подготовка*** | **18** |  |
| Знания о физической культуре  Освоение лыжных ходов | 1  17 | раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;  соблюдать технику безопасности;  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;  знать и соблюдать правила соревнований;  применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;  выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;  описать технику изучаемых лыжных ходов;  моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;  применять правила оказания помощи при обморожении и травмах |
| ***Спортивные игры*** | ***40*** |  |
| Знания о физической культуре  Баскетбол  Футбол  Волейбол | 1  12  6  10 | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;  овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;  соблюдать правила и технику безопасности;  описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;  моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;  осуществлять судейство игры;  выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |
| **Плавание** | 6 |  |
| Совершенствование навыков плавания.  Способы освобождения от захвата тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета, способы транспортировки пострадавшего на воде.  Повторение пройденного материала.  Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных качеств. | 2  2  1  1 | Совершенствование навыков плавания.  Способы освобождения от захвата тонущего. Толкание и буксировка плавающего предмета, способы транспортировки пострадавшего на воде.  Повторение пройденного материала.  Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития двигательных качеств. |
| **Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **4** |  |
| Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,  Выполнение функциональных проб  Рефераты и проекты | 2  2 | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям.  Измерять состояние организма с помощью функциональных проб.  По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест, в конце 9 класса готовить проект. |

Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.

**Календарно тематическое планирование.**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением(30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м),. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | 1 |  |  |
| 2 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Старт с опорой на одну руку(до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. 30 м. прикидка. | 1 |  |  |
| 3 | Бег на результат (30 м) Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат (60 м), норма ГТО. Техника передачи эстафетной палочки Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, медленный бег до 400м. | 1 |  |  |
| 5 | Эстафетный бег в парах – на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». ОРУ. Развитие скоростных качеств. Медленный бег до 500 м. | 1 |  |  |
| 6 | Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (кроссовая подготовка). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – обучение финальному усилию. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Прикидка на дистанцию 800 м. (без времени) | 1 |  |  |
| 7 | Бег (1000 м) на результат. без учета времени ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – обучение разбегу и «скрестному» шагу при метаниях. | 1 |  |  |
| 8 | Инструктаж при прыжках. Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат, норма ГТО. Повтор прыжков в длину с места. ОРУ в движении. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжки в длину с места – на результат, норма ГТО. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег + отталкивание способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств (кроссовая подготовка бег на 1500 м.) | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег + отталкивание + приземление, способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат, норма ГТО. ОРУ. | 1 |  |  |
| 13 | Преодоление полосы препятствий с исп. бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 1 |  |  |
| 14 | Контрольный бег на 1500 км без учёта времени. | 1 |  |  |
| Спортивные игры | | | | |
| 15 | Баскетбол: стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.  Подтягивания (м),– зачет. | 1 |  |  |
| 16 | Баскетбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 |  |  |
| 17 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  |
| 18 | Остановка прыжком. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 |  |  |
| 19 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 20 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 |  |  |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Правило игры в баскетбол | 1 |  |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Терминология игры. | 1 |  |  |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину-контроль | 1 |  |  |
| 24 | Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 25 | Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по желанию учащихся. | 1 |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | |
| 26 | ТБ при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». Акробатика: группировка, перекат назад, вперёд, стойка на лопатках. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), | 1 |  |  |
| 27 | Перестроение из колоны по два в колону по одному, ОРУ без предметов на месте.  Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных эл-в. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Подтягивания в висе- прикидка. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра «Светофор | 1 |  |  |
| 28 | Перестроение из одной шеренги в две, три шеренги. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках – зачет, длинный кувырок (м),  Перекладина Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации и силовой выносливости. | 1 |  |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.  Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно-зачёт, стойка на лопатках, длинный кувырок (м), ОРУ в движении. Развитие гибкости.  Перекладина Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Комбинация из изученных эл-в (м).  Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 30 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ в движении.  Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках-зачёт (м), Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка». | 1 |  |  |
| 31 | Акробатика: совершенствование акробатическую комбинацию из 5элементов.Развитие гибкости.  Перекладина: подъём переворотом в упор соскок боком. Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема. | 1 |  |  |
| 32 | Акробатика: акробатическая комбинация из 5 элементов -зачёт. Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м) – зачет. Развитие силовых способностей..  Канат: подъем в 2 приема.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  |
| 33 | Акробатика: длинный кувырок-зачёт (м), Стойка на голове и руках (м),..Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, Развитие силовых качеств  Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема. | 1 |  |  |
| 34 | Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м) – зачет. Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Канат: лазание в 2 приема работа рук и ног,.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  |
| 35 | Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом в упор(м) Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Канат: лазание в 2 приема на скорость без учёта времени. | 1 |  |  |
| 36 | Перекладина: подтягивание-зачёт, Развитие силовых качеств  Развитие координационных способностей.  Канат: лазание в 2 приема.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  |
| 37 | Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, - зачет. Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 |  |  |
| 38 | Опорный прыжок: подбор разбега, вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 1 шага. Канат: лазание в 2 и в 3 приема.  Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 |  |  |
| 39 | ОРУ с гимнастическими палками ,Развитие гибкости.  Канат: лазание 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 2-3 шагов разбега.  Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, норма ГТО. | 1 |  |  |
| 40 | ОРУ в движении, Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.  Подвижная игра «Два лагеря». | 1 |  |  |
| 41 | Канат: лазание в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.  Подвижная игра «Челнок». | 1 |  |  |
| 42 | Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: козёл в ширину (м) 90-100 см.  Подтягивания в висе - тестирование.  Элементы единоборств: Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижная игра «Смена капитана». | 1 |  |  |
| 43 | Элементы единоборств: правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов».  Подтягивание из виса (юноши), Метание набивного мяча из разных положений. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Канат: лазание по канату без учёта времени, опорный прыжок: козёл в ширину(м) 90-100 см. – зачет. | 1 |  |  |
| 44 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга».  Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке.  Канат: лазание в 2 и в 3 приема.  Подвижная игра «Бездомный заяц». | 1 |  |  |
| 45 | Канат: лазание в 2 и в 3 приема – зачет.  Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы «Часовые и разведчики».  Развитие силовых способностей: ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 |  |  |
| 46 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Перетягивание в парах». Развитие силовых способностей: ОРУ на осанку. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | 1 |  |  |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 47 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. | 1 |  |  |
| 48 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 |  |  |
| 49 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах | 1 |  |  |
| 50 | Скользящий шаг - зачет.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах | 1 |  |  |
| 51 | Зачет – гонка на 500 м.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 52 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. | 1 |  |  |
| 53 | Повороты переступанием – зачет.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1,5 км. Повороты махом. | 1 |  |  |
| 54 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход - зачет  Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 56 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход -зачет.  Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция–2кмТорможение «плугом». Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 58 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. повороты переступанием вокруг пяток лыж | 1 |  |  |
| 59 | Спуск в высокой стойке – зачет. Повторение лыжных ходов.  Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 60 | Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, повороты переступанием вокруг носок лыж. Дистанция 2. | 1 |  |  |
| 61 | Подъем «елочкой» - зачет.  Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах.  Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 62 | Торможение «плугом» - зачет.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, лыжные эстафеты. Дистанция 1км. | 1 |  |  |
| 63 | Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам. | 1 |  |  |
| 64 | Зачет – гонка на 2 км, норма ГТО.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, встречные эстафеты на лыжах. | 1 |  |  |
| 65 | Техника безопасности по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 5м. Подвижные игры с мячами. | 1 |  |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 68 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет. Передачи с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 |  |  |
| 69 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в тройках .Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 70 | Верхняя прямая подача с 6 м. – зачет, приём мяча с низу после подачи Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 |  |  |
| 71 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - зачет. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Правила игры в волейбол. | 1 |  |  |
| 72 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. | 1 |  |  |
| 73 | Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 74 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху, терминология игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 75 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | 1 |  |  |
| 76 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра | 1 |  |  |
| 77 | Техника безопасности во время игры в мини-футбол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу. | 1 |  |  |
| 78 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча.. | 1 |  |  |
| 79 | Ведение мяча внутренней часть стопы, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. Игра мини-футбол по заданиям.  Поднимание туловища за 30 сек. – зачет | 1 |  |  |
| 80 | Ведение мяча наружной стороной стопы. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. | 1 |  |  |
| 81 | Ведение мяча в парах. Остановка мяча. Удары по воротам Выбивание мяча. Игра вратаря. Правила игры в мини футбол. | 1 |  |  |
| 82 | Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря | 1 |  |  |
| 83 | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар мяча в ворота. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 84 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |
| 85 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. | 1 |  |  |
| 86 | Игра мини-футбол по заданиям. Поднимание туловища за 30 сек. – зачет. | 1 |  |  |
| 87 | Контрольный урок по мини-футболу | 1 |  |  |
| 88 | Техника безопасности припрыжках в высоту, Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. Повторение техники прыжков в длину с места. | 1 |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Спорт. игры. | 1 |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места – зачет. Спорт. игры. | 1 |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» - на результат. Кроссовая подготовка. Спорт. игры. | 1 |  |  |
| 93 | Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. 30м прикидка. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | 1 |  |  |
| 94 | Бег на результат -30м.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность . | 1 |  |  |
| 95 | Бег на результат -60м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность .Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 96 | Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат.  ОРУ в движении. | 1 |  |  |
| 97 | ОРУ в движении. Бег 1000 м-на результат. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 98 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, Учет – кросс 1500 м. спорт. игры. | 1 |  |  |
| 99 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: отталкивание способом «согнув ноги», беговые и прыжковые упражнения. | 1 |  |  |
| 100 | Беговые и прыжковые упражнения, бег до 800м.прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 101 | ОРУ в движении, беговые и прыжковые упражнения.  Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат. | 1 |  |  |
| 102 | Преодоление полосы препятствия: с лазанием и перелезанием | 1 |  |  |
| 103 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 |  |  |
| 104 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 |  |  |
| 105 | Подвижные игры, правила поведения во время купания в открытых водоёмах | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование.**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| 1 | Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (30-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт 15-30м, бег с максимальной скоростью 30-60м. специальные беговые упражнения. ОРУ. Терминология спринтерского бега. | 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции 30-60м, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт 15-30м, специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов на 30метров | 1 |  |  |
| 5 | Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 х 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. Специальные беговые упражнения, прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств, контроль прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. ОРУ. Специальные упражнения для метания. Метание теннисного мяча на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 11 | Бег 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости, техника безопасности при беге | 1 |  |  |
| 12 | Бег 1000 м на результат. ОРУ, подвижные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 13 | Преодоление полосы препятствий с исп. бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 1 |  |  |
| 14 | Контрольный бег на 1500 км | 1 |  |  |
| Спортивные игры | | | | |
| 15 | Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 16 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1 |  |  |
| 17 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 18 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, в движении. Подвижная игра с баскетбольными мячами. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 19 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками на месте и в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетболе. | 1 |  |  |
| 20 | Стойка и передвижение игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после двух шагов ведения. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 21 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 22 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Эстафета с элементами передачи мяча. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |
| 23 | Контроль техники: Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек. Взаимодействие двух игроков п/и «отдай мяч и выйди». | 1 |  |  |
| 24 | Позиционное нападение, выполнение штрафного броска Учебная игра | 1 |  |  |
| 25 | Защита проекта: «Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития». | 1 |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | |
| 26 | Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), | 1 |  |  |
| 27 | Перестроение из колоны по два в колону по одному, ОРУ без предметов на месте. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных эл-в. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Подтягивания в висе- прикидка. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра «Светофор». | 1 |  |  |
| 28 | Перестроение из колоны по два в колону по одному и на оборот. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках – зачет, длинный кувырок (м), ОРУ в движении. Перекладина Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации и силовой выносливости. | 1 |  |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), ОРУ в движении. Развитие гибкости. Перекладина Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),. Комбинация из изученных эл-в (м).Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 30 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ в движении. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках (м), Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей .Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |  |
| 31 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Комбинация из5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), Развитие гибкости. Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Канат: подъем в 2 приема. Подвижная игра «Удочка». | 1 |  |  |
| 32 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках, Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку (м) – зачет. Развитие силовых способностей .Канат: подъем в 2 приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  |
| 33 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, Развитие силовых способностей. Канат: подъем в 3 приема. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 |  |  |
| 34 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках (м), Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м) – зачет. Развитие силовых способностей. Канат: подъем в 2 приема. | 1 |  |  |
| 35 | Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), Стойка на голове и руках (м),.-контроль. Комбинация из 6-7 эл-в .Развитие гибкости. Перекладина: Выход с силой, Развитие силовых способностей.. | 1 |  |  |
| 36 | Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости. Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, - зачет. Развитие силовых способностей.. Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 |  |  |
| 37 | Акробатика: комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости. Канат: подъем в 2 и в 3 приема-контроль Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 1 шага. Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 |  |  |
| 38 | Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости. Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 2-3 шагов разбега. Броски набивного мяча до 2 кг | 1 |  |  |
| 39 | Акробатика: комбинация из 6-7 изученных эл-в – зачет Развитие гибкости. Канат: подъем в 2 приёма на скорость без учёта времени. Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Два лагеря». | 1 |  |  |
| 40 | Строевая подготовка, ОРУ, подтягивание на перекладине (ГТО), Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега. Подвижная игра «Челнок». | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок: в ширину(м) 90-100 см. Поднимание туловища из положения лёжа, норма ГТО. Элементы единоборств: Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища Подвижная игра «Смена капитана». | 1 |  |  |
| 42 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов». Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад(через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Опорный прыжок: в ширину (м) 90-100 см. – зачет. | 1 |  |  |
| 43 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга». Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке. Подвижная игра «Бездомный заяц». | 1 |  |  |
| 44 | Инструктаж техники безопасности игры в мини-футбол. Стойки и удары по неподвижному мячу. | 1 |  |  |
| 45 | Стойки и удары по катящемуся мячу. Подтягивание на перекладине – развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 47 | Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки подвижные. Температурный режим , одежда лыжника., игры на лыжах «Кто дальше?» | 1 |  |  |
| 48 | Подбор лыжный инвентарь, попеременный и одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 1км. | 1 |  |  |
| 49 | Прохождение дистанции скользящим шагом без палок ,повороты переступанием на лыжах, встречные эстафеты. | 1 |  |  |
| 50 | Обучение Одновременному бесшажному ходу. Игры эстафеты на лыжах. | 1 |  |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход, прохождение отрезков до 500м.развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход – зачет. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. | 1 |  |  |
| 53 | Повороты переступанием – зачет. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 54 | Одновременный двухшажный ход - зачет. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход – зачет, Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 56 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 57 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 |  |  |
| 58 | Соревнование на дистанции 1км. с применением изученных лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 59 | Спуск в высокой стойке – зачет. Повторение лыжных ходов. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. | 1 |  |  |
| 60 | Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. Дистанция 2 км. | 1 |  |  |
| 61 | Подъем «елочкой» - зачет. Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах. Торможение «плугом». | 1 |  |  |
| 62 | Торможение «плугом» - зачет. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. Дистанция 1км. | 1 |  |  |
| 63 | Зачет - гонка на 1 км. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, встречные эстафеты на лыжах. | 1 |  |  |
| 64 | Зачет – гонка на 2 км, норма ГТО. Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, игры на возвышенности, лыжные эстафеты. | 1 |  |  |
| 65 | Инструктаж по т/б на уроках волейбола используя ИКТ. Обучение передачи мяча 2 руками над собой. | 1 |  |  |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи | 1 |  |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 68 | Передачи с перемещением, через сетку, сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 |  |  |
| 69 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку . Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 70 | Приём мяча с низу, нижняя прямая и боковая подачи. Учебная игра | 1 |  |  |
| 71 | Верхний приём мяча после подачи ,игра в тройках | 1 |  |  |
| 72 | Верхняя прямая подача с7-9м.- контроль, правила игры. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 73 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - зачет. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты | 1 |  |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет. Повторение техники нападающего удара . | 1 |  |  |
| 75 | Передачи и приёмы мяча после передвижения. Игра по правилам. | 1 |  |  |
| 76 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 77 | Инструктаж по Т/Б игры Ф/бол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу. | 1 |  |  |
| 78 | Стойки и удары по катящемуся мячу. Ускорения и пробежки. Правила игры в мини футбол. | 1 |  |  |
| 79 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. | 1 |  |  |
| 80 | Технико-тактические действия в учебно- тренировочной игре | 1 |  |  |
| 81 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |
| 82 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  |  |
| 83 | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 84 | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар мяча в ворота. Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 85 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. | 1 |  |  |
| 86 | Игра мини-футбол по заданиям. Поднимание туловища за 30 сек. – зачет. | 1 |  |  |
| 87 | Контрольный урок по мини-футболу. | 1 |  |  |
| 88 | Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. | 1 |  |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. | 1 |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Прыжки в длину с места – зачет. | 1 |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». -зачёт | 1 |  |  |
| 93 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. | 1 |  |  |
| 94 | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 30м. | 1 |  |  |
| 95 | Высокий старт, скоростной бег. Контроль – бег 60м. | 1 |  |  |
| 96 | Прыжки с разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | 1 |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега – на результат. | 1 |  |  |
| 98 | Метание мяча на дальность на результат. | 1 |  |  |
| 99 | Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередованием с ходьбой) до 2000 метров . | 1 |  |  |
| 100 | Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. | 1 |  |  |
| 101 | Бег с низкого старта. Переменный бег – до 10 минут. | 1 |  |  |
| 102 | Преодоление полосы препятствий с использованием. бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием | 1 |  |  |
| 103 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 |  |  |
| 104 | Эстафеты с элементами спортивных игр. | 1 |  |  |
| 105 | Правило поведение на открытых водоёмах | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование.**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| Легкая атлетика 12 часов | | | | |
| 1 | Высокий старт 20-40м; стартовый разгон; бег по дистанции(50-60м). Встречная эстафета. Челночный бег 3\*10м. Развитие скоростных способностей. *Инструктаж по технике безопасности.* | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт 20-40м; бег по дистанции(50-60м). Встречная эстафета. Челночный бег 3\*10м. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований. *Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.* | 1 |  |  |
| 3 | Высокий старт 20-40м; бег по дистанции(40-50м). Линейная эстафета. Челночный бег 3\*10м. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт 10-15м; бег по дистанции(50-60м). ОРУ, СБУ. Финиширование. Линейная эстафета Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Низкий старт. Развитие скоростных способностей | 1 |  |  |
| 5 | Бег 60м.- **на результат** . Низкий старт. СБУ, развитие скоростных возможностей. Подвижные игры.  *Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.* | 1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приземление. Отталкивание. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ в движении. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега «прогнувшись». Бег 1000м. ОРУ. Упражнения для развития силовых качеств. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега «прогнувшись»-**на результат.** Бег 1000м. ОРУ. Упражнения на расслабления мышц. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости. *Распределение сил* *по дистанции* | 1 |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе до 16 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. *Понятие о темпе упражнения.* Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» Готов к труду и обороне»(ГТО)». | 1 |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе до 17 минут. ОРУ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости*. Понятие об объеме упражнения.* | 1 |  |  |
| 12 | Бег 1500м.-**на результат**. ОРУ. Упражнения на расслабления мышц и восстановление дыхания. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 13 | **Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Выдающиеся успехи отечественного футбола** | 1 |  |  |
| 14 | Стойка и перемещение игрока | 1 |  |  |
| 15 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу | 1 |  |  |
| 16 | Ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов) | 1 |  |  |
| 17 | Перехват мяча, обыгрыш сближающихся противников | 1 |  |  |
| 18 | Финты /ложный замах/ | 1 |  |  |
| 19 | Техника безопасности в игре баскетбол. Выдающиеся успехи отечественного баскетбола | 1 |  |  |
| 20 | Ведение приставным шагом, прыжки и повороты | 1 |  |  |
| 21 | Бросок мяча с места от щита 3х3 | 1 |  |  |
| 22 | Бросок мяча в движении от щита | 1 |  |  |
| 23 | Бросок мяча от плеча | 1 |  |  |
| 24 | Быстрый прорыв | 1 |  |  |
| 25 | **Контрольное упражнение**-Штрафной бросок | 1 |  |  |
| 26 | Тактика защиты/зонная/ | 1 |  |  |
| 27 | Тактика нападения/3х2/ | 1 |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики 18 часов | | | | |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. | 1 |  |  |
| 29 | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперёд и назад слитно. | 1 |  |  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения с мячами, кувырок вперёд в стойку на лопатки. | 1 |  |  |
| 31 | Акробатическое соединение, стойка на голове и руках согнутыми ногами. **КУ-наклон вперёд.** | 1 |  |  |
| 32 | Акробатическое соединение из пяти элементов.-**зачёт** | 1 |  |  |
| 33 | Упражнение на перекладине, страховка и самостраховка | 1 |  |  |
| 34 | Упражнение на перекладине -толчком двумя подъём переворотом в упор | 1 |  |  |
| 35 | Упражнение на перекладине-в висе, **КУ-подтягивание** | 1 |  |  |
| 36 | **КУ-на перекладине**: толчком двумя подъём переворотом в упор, махом назад, соскок с поворотом | 1 |  |  |
| 37 | Упражнения в висах и упорах, лазание по канату в два приёма | 1 |  |  |
| 38 | Упражнения с набивными мячами, ку-лазание по канату | 1 |  |  |
| 39 | Техника выполнения опорного прыжка | 1 |  |  |
| 40 | Опорный прыжок согнув ноги(козёл в ширину ,высота105-110) | 1 |  |  |
| 41 | Опорный прыжок-**зачёт** | 1 |  |  |
| 42 | Техника безопасности на **уроках плавания.** История спортивного плавания. | 1 |  |  |
| 43 | Гигиенические мероприятия при выполнении плавательных упражнений | 1 |  |  |
| 44 | Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине | 1 |  |  |
| 45 | Старты и повороты при плавании брассом | 1 |  |  |
| 46 | Брасс | 1 |  |  |
| 47 | Ныряние в длину, игры на воде | 1 |  |  |
|  | Лыжная подготовка 18часов |  |  |  |
| 48 | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. | 1 |  |  |
| 49 | Совершенствование попеременного и одновременного лыжных ходов | 1 |  |  |
| 50 | Одновременный двухшажный ход-зачёт | 1 |  |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход-зачёт | 1 |  |  |
| 52 | Эстафета с передачей палок по кругу с дистанцией 200м. | 1 |  |  |
| 53 | Прохождение дистанции 1км, одновременный оношажный ход-**зачёт** | 1 |  |  |
| 54 | Подъём «ёлочкой, подвижные игры на лыжах | 1 |  |  |
| 55 | Прохождение дистанции до 1км. | 1 |  |  |
| 56 | Торможение плугом и упором. | 1 |  |  |
| 57 | Спуски в низкой и основной стойке | 1 |  |  |
| 58 | Сочетание лыжных ходов в передвижении по учебной лыжне до 2км. Игры эстафеты на лыжах. | 1 |  |  |
| 60 | Преодоление небольших трамплинов | 1 |  |  |
| 61 | Подвижные игры с применение лыжных ходов | 1 |  |  |
| 62 | Техника свободного хода(коньковый) | 1 |  |  |
| 63 | **КУ**-лыжные гонки до 3км | 1 |  |  |
| 64 | Повороты переступанием, махом. прыжком | 1 |  |  |
| 65 | **КУ-повороты**, встречные эстафеты. | 1 |  |  |
| 66 | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 |  |  |
| 67 | **История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.** | 1 |  |  |
| 68 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами. | 1 |  |  |
| 69 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. | 1 |  |  |
| 70 | Передача мяча над собой. То же через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 71 | Верхняя прямая подача через сетку, прием мяча после подачи | 1 |  |  |
| 72 | Нижняя прямая подача через сетку, приём мяча после подачи | 1 |  |  |
| 73 | Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд | 1 |  |  |
| 74 | Игровые упражнения 2:1,2:2,3:1,3:2,3:3 | 1 |  |  |
| 75 | Нападающий удар, игра по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| 76 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – **зачет.** | 1 |  |  |
| 77 | Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 |  |  |
| 78 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху, терминология игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа - **зачёт** | 1 |  |  |
| 79 | Учебная игра в волейбол, правила игры | 1 |  |  |
| 80 | **История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности** | 1 |  |  |
| 81 | Ведение мяча приставным шагом, прыжки и повороты | 1 |  |  |
| 82 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |  |  |
| 83 | Передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| 84 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления и скорости. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 85 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. | 1 |  |  |
| 86 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | 1 |  |  |
| 87 | Бросок мяча в движении от щита, эстафета с мячами | 1 |  |  |
| 88 | Бросок мяча в кольцо с двух шагов разбега-**зачёт** | 1 |  |  |
| 89 | Игра по правилам | 1 |  |  |
| 90 | Перехват мяча, игра и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3 | 1 |  |  |
| 91 | Позиционное нападение, выполнение штрафного броска Учебная игра | 1 |  |  |
| 92 | КУ-.штрафной бросок, игра по упрощённым правилам | 1 |  |  |
| 93 | Позиционное нападение с изменением позиции, нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 94 | Тактика нападения/3х2/,поднимание туловища за 1мин.**-зачёт** | 1 |  |  |
| 95 | Учебная игра в баскетбол, терминология игры. | 1 |  |  |
|  | Лёгкая атлетика 10 |  |  |  |
| 96 | Техника безопасности во время прыжков, прыжки в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |
| 97 | Прыжки в высоту с разбега-зачёт | 1 |  |  |
| 98 | Техника низкого старта, бег на 30м | 1 |  |  |
| 99 | Бег на 60м-зачёт | 1 |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность-зачёт | 1 |  |  |
| 101 | КУ-Кросс 1500 м | 1 |  |  |
| 102 | КУ- Бег 2000 м по нормам ГТО | 1 |  |  |
| 103 | Преодоление полосы препятствия. | 1 |  |  |
| 104 | Легкоатлетическая эстафета. | 1 |  |  |
| 105 | Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. | 1 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во  уроков | Дата проведения | |
|  | План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках физкультуры и занятиях по лёгкой атлетике. Виды лёгкой атлетики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 |  |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон и бег на отрезках 30-60 м | 1 |  |  |
| 3 | Лёгкая атлетика Бег и финиширование на коротких, средних дистанциях. Бег с ускорением. | 1 |  |  |
| 4 | Лёгкая атлетика Старты из различных исходных положений. Техника спринтерского бега, стартовый разбег. | 1 |  |  |
| 5 | Лёгкая атлетика Кроссовый бег. Прыжки в длину с места, с разбега разными способами. | 1 |  |  |
| 6 | Подвижные игры с элементами л/атлетики | 1 |  |  |
| 7 | Лёгкая атлетика Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м. Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 8 | Лёгкая атлетика  Финиширование на длинных дистанциях. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 |  |  |
| 9 | Футбол. Ведение мяча и обводка, обработка и передача мяча | 1 |  |  |
| 10 | Лёгкая атлетика Подготовка к нормам комплекса ГТО бег на 2000 м. Метание малого мяча на дальность с места, 3-5 шагов разбега | 1 |  |  |
| 11 | Лёгкая атлетика Кроссовый бег. Метание мяча на дальность, в неподвижную цель | 1 |  |  |
| 12 | Футбол. Передвижения ходьбой и бегом с изменением направления и скорости движения.. Ведение мяча и обводка. | 1 |  |  |
| 13 | Баскетбол. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные технические приёмы игры. Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 14 | Баскетбол. Разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. | 1 |  |  |
| 15 | Баскетбол. Основные приёмы игры: броски мяча в корзину после отскока от щита. | 1 |  |  |
| 16 | Баскетбол. Ведение, передача мяча разными способами, ловля и бросок мяча в корзину в движении | 1 |  |  |
| 17 | Баскетбол. Ведение, передача мяча разными способами, ловля и бросок мяча в корзину в движении | 1 |  |  |
| 18 | Баскетбол. ОФП баскетболиста. Передача мяча в движении | 1 |  |  |
| 19 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину после остановки шагом, прыжком и после выполнения двух шагов разбега (в движении) | 1 |  |  |
| 20 | Баскетбол. Техника ведения и бросков в корзину (ведение в движении с изменением направления движения) | 1 |  |  |
| 21 | Баскетбол. Техника ведения и бросков в корзину (ведение в движении с изменением направления движения) | 1 |  |  |
| 22 | Баскетбол Техника ведения и бросков (ведение с изменением направления и скорости, бросок в корзину в движении) | 1 |  |  |
| 23 | Баскетбол Сочетание технических приёмов: ведения и бросков (ведение с изменением направления и скорости, бросок в движении) | 1 |  |  |
| 24 | Баскетбол. Сочетание технических приёмов игры . | 1 |  |  |
| 25 | Баскетбол Сочетание технических приёмов и разновидности перемещений ходьбой, бегом, прыжками в учебной игре | 1 |  |  |
| 26 | Баскетбол Вырывание, выбивание и накрывание мяча. Взаимодействие игроков во время атакующих действий. | 1 |  |  |
| 27 | Баскетбол Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
| 28 | Баскетбол Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с активным сопротивлением защитника | 1 |  |  |
| 29 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4.80 | 1 |  |  |
| 30 | Баскетбол Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
| 31 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Развитие силы. |  |  |  |
| 32 | Баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 или 5:5 | 1 |  |  |
| 33 | Баскетбол Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | 1 |  |  |
| 34 | Баскетбол Тактика свободного нападения. Позиционное нападение Игра по правилам баскетбола. | 1 |  |  |
| 35 | Гимнастика Правила ТБ на уроках гимнастики. Классификация гимнастических упражнений, приёмы страховки и самостраховки | 1 |  |  |
| 36 | Гимнастика Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений ритмической гимнастики | 1 |  |  |
| 37 | Гимнастика Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах.  Предупреждение травматизма: приёмы страховки и самостраховки. | 1 |  |  |
| 38 | Гимнастика Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики с набивным мячом, гантелями. Упражнения в висах и упорах на спортивных снарядах: махи, передвижения в упоре, в висе, соскок. | 1 |  |  |
| 39 | Гимнастика Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики с набивным мячом, гантелями. Упражнения в висах и упорах на спортивных снарядах: махи, передвижения в упоре, в висе, соскок. | 1 |  |  |
| 40 | Гимнастика Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине  Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 |  |  |
| 41 | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами | 1 |  |  |
| 42 | Гимнастика Упражнения в висах и упорах: махи, размахивания, передвижение в висе  Освоение акробатических упражнений. | 1 |  |  |
| 43 | Гимнастика Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения акробатики | 1 |  |  |
| 44 | Гимнастика Упражнения в висах и упорах: махи, размахивания, передвижение в висе  Освоение акробатических упражнений | 1 |  |  |
| 45 | Гимнастика Упражнения в равновесии на бревне и лазанье по гимнастической лесенке на различную высоту. Опорный прыжок через козла (Мальчики козёл в ширину, высота 100-115 см. | 1 |  |  |
| 46 | Гимнастика. Упражнения в лазанье разными способами. Опорный прыжок через козла «ноги врозь». | 1 |  |  |
| 47 | Преодоление полосы искусственных препятствий с бегом, прыжками, лазаньем, передвижением в висах и упорах | 1 |  |  |
| 48 | Совершенствование преодоления полосы искусственных препятствий ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, передвижением на руках в висах и упорах | 1 |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, одежде. История лыжного спорта | 1 |  |  |
| 50 | Лыжная подготовка Прохождение тренировочных дистанции 4 км в равномерном темпе разными способами передвижения Повороты на месте махом и в движении переступанием | 1 |  |  |
| 51 | Плавание. Прикладное и гигиеническое значение плавания  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания | 1 |  |  |
| 52 | Лыжная подготовка Способы передвижения: одновременный одношажный ход | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные игры с элементами лыжных гонок. Развитие физических качеств: быстроты, координационных способностей | 1 |  |  |
| 54 | Плавание. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. | 1 |  |  |
| 55 | Лыжная подготовка Коньковый ход: двухшажный и одношажный | 1 |  |  |
| 56 | Лыжная подготовка Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка Способы передвижения на лыжах: коньковый ход | 1 |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах | 1 |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах | 1 |  |  |
| 61 | Лыжная подготовка  Прохождение тренировочных дистанций 4 км с разной скоростью разными способами передвижения | 1 |  |  |
| 62 | Волейбол Правила техники безопасности. Разновидности перемещений: бегом, ходьбой, скачком, прыжками | 1 |  |  |
| 63 | Лыжная подготовка Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Торможение «упором. | 1 |  |  |
| 64 | Лыжная подготовка Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах | 1 |  |  |
| 65 | Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд | 1 |  |  |
| 66 | Лыжная подготовка Коньковый ход. Подвижные игры с элементами лыжных гонок | 1 |  |  |
| 67 | Лыжная подготовка Прохождение тренировочной дистанции до 4 км разными способами передвижения | 1 |  |  |
| 68 | Бадминтон. Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар. Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки | 1 |  |  |
| 69 | Лыжная подготовка Способы передвижения: одновременный одношажный. Преодоление подъёмов и спусков разными способами | 1 |  |  |
| 70 | Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах | 1 |  |  |
| 71 | Подвижные игры с элементами волейбола. Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. | 1 |  |  |
| 72 | Лыжная подготовка Коньковый ход. Повороты на месте махом и в движении переступанием | 1 |  |  |
| 73 | Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км на результат | 1 |  |  |
| 74 | Волейбол Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд, через сетку | 1 |  |  |
| 75 | Лыжная подготовка Прохождение дистанции в соревновательном темпе: 2км | 1 |  |  |
| 76 | Лыжная подготовка Коньковый ход. Повороты на месте махом и в движении переступанием | 1 |  |  |
| 77 | Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку, приём подачи двумя руками снизу | 1 |  |  |
| 78 | Волейбол. Прямая верхняя подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку | 1 |  |  |
| 79 | Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |  |  |
| 80 | Волейбол Передача мяча двумя руками с перемещением, через сетку. Прямая верхняя подача | 1 |  |  |
| 81 | Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 |  |  |
| 82 | Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники игры: подача, приём, передача, удар | 1 |  |  |
| 83 | Волейбол Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Технико-тактическая подготовка юных волейболистов | 1 |  |  |
| 84 | История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Волейбол - олимпийский вид спорта | 1 |  |  |
| 85 | Волейбол Официальные правила волейбола. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола | 1 |  |  |
| 86 | Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники игры: приём, передача, удар | 1 |  |  |
| 87 | Футбол Правила игры. Организация соревнований по бадминтону | 1 |  |  |
| 88 | Лёгкая атлетика Тестирование физической подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание из виса, наклон вперед из положения сед) | 1 |  |  |
| 89 | Лёгкая атлетика Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 |  |  |
| 90 | Футбол Нормы коллективного взаимодействия в процессе игровой деятельности | 1 |  |  |
| 91 | Лёгкая атлетика Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м. | 1 |  |  |
| 92 | Преодоление полосы препятствий с помощью ходьбы, бега, лазания | 1 |  |  |
| 93 | Футбол Комбинация из освоенных игровых действий, перемещений и владения мячом: ведение мяча, обработка мяча, обводка с изменением скорости и направления движения. удары по воротам верхом и низом | 1 |  |  |
| 94 | Лёгкая атлетик .Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  |  |
| 95 | Лёгкая атлетика Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками и ловля мяча двумя руками после броска партнёра | 1 |  |  |
| 96 | Лёгкая атлетика Низкий старт от 30 до 60 м, Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м | 1 |  |  |
| 97 | Лёгкая атлетика Кроссовый бег, бег в равномерном темпе до 20 мин .Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  |  |
| 98 | Лёгкая атлетика .Кроссовый бег в равномерном темпе для развития выносливости. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок) | 1 |  |  |
| 99 | Футбол. Тактика игры. Совершенствование игровых действий: в нападении, и в защите: **Контрольный урок.** | 1 |  |  |
| 100 | Лёгкая атлетика Кроссовый бег, бег в равномерном темпе до 20 мин **Контрольный урок.** | 1 |  |  |
| 101 | Лёгкая атлетика. Тестирование общей физической подготовленности: Бег на средней дистанции 1000 м, бег на короткой дистанции 30 м Определение уровня ОФП и динамика физического развития | 1 |  |  |
| 102 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам | 1 |  |  |
| 103 | Футбол. Двухсторонняя игра. | 1 |  |  |
| 104 | Футбол. Тактика игры. Совершенствование игровых действий: в нападении, и в защите | 1 |  |  |
| 105 | Техника безопасности на открытых водоёмах. | 1 |  |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во  уроков | Дата проведения | |
| План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | **Лёгкая атлетика.** Техника безопасности на уроках физкультуры и занятиях по лёгкой атлетике. Виды лёгкой атлетики. | 1 |  |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. Высокий старт. Техника спринтерского бега. | 1 |  |  |
| 3 | Лёгкая атлетика. Бег по дистанции. Финиширование. | 1 |  |  |
| 4 | Лёгкая атлетика. Высокий старт. Техника спринтерского бега. | 1 |  |  |
| 5 | Лёгкая атлетика. Бег по дистанции. Финиширование. | 1 |  |  |
| 6 | Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 7 | Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 8 | Лёгкая атлетика. Финиширование. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 9 | Футбол. Передача мяча с места и в движении. удары по катящемуся мячу по воротам. | 1 |  |  |
| 10 | Лёгкая атлетика. Бег по дистанции. Финиширование. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 11 | Лёгкая атлетика. Метание мяча на дальность, в неподвижную цель. | 1 |  |  |
| 12 | Футбол. Передача с места в движение, удары по воротам низом и верхом. | 1 |  |  |
| 13 | Баскетбол. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные приёмы игры. | 1 |  |  |
| 14 | Баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановка двумя шагами, прыжком. | 1 |  |  |
| 15 | Баскетбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. Остановка двумя шагами, прыжком. | 1 |  |  |
| 16 | Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
| 17 | Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте, в движении без сопротивления защитника. | 1 |  |  |
| 18 | Баскетбол. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Учеб. игра | 1 |  |  |
| 19 | Баскетбол. Техника ведения и бросков (ведение в движении по прямой и с изменением направления движения). | 1 |  |  |
| 20 | Баскетбол. Техника ведения и бросков (ведение в движении по прямой и с изменением направления движения). | 1 |  |  |
| 21 | Баскетбол. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | 1 |  |  |
| 22 | Баскетбол. Техника ведения и бросков (ведение с изменением направления и скорости, бросок в движении). | 1 |  |  |
| 23 | Баскетбол. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи м.  Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | 1 |  |  |
| 24 | Баскетбол. Ловля и передача мяча без сопротивления защитника. | 1 |  |  |
| 25 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 1 |  |  |
| 26 | Баскетбол. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия | 1 |  |  |
| 27 | Баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 28 | **Гимнастика.** Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. | 1 |  |  |
| 29 | Гимнастика. Освоение строевых упражнений (строевой шаг, размыкание и смыкание), общеразвивающих упражнений с предметами. Упражнения акробатики. Два кувырка слитно, мост из положения «стоя» с помощью | 1 |  |  |
| 30 | Гимнастика. Страховка во время выполнения упражнений акробатики. Строевые упражнения. Упражнения акробатики: два кувырка вперёд слитно, мост из положения «стоя», стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 31 | Гимнастика. Строевые упражнения. Упражнения акробатики: два кувырка вперёд слитно, кувырок назад, мост из положения «стоя», стойка на лопатках. Упражнения в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 32 | Гимнастика. Упражнения общеразвивающей направленности с предметами. Акробатические комбинации. Упражнения в висах и упорах | 1 |  |  |
| 33 | Гимнастика. Упражнения акробатики. Упражнения в висах и упорах. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 34 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Лазанье, равновесии. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 35 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения в лазанье, равновесии. Опорный прыжок. | 1 |  |  |
| 36 | Подвижные игры с элементами гимнастики | 1 |  |  |
| 37 | Гимнастика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнения на гибкость.  Упражнения на пресс.Подтягивание. | 1 |  |  |
| 38 | Совершенствование упражнений в висах и упорах:  Юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина).Подтягивание: юноши - на высокой перекладине– на результат | 1 |  |  |
| 39 | Гимнастика. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 |  |  |
| 40 | Гимнастика .ОРУ на осанку. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | 1 |  |  |
| 41 | Гимнастика. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.  Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки от гимнастической скамейки. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги. | 1 |  |  |
| 42 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса .Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | 1 |  |  |
| 43 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Челночный бег с кубиками. Эстафеты.  Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость.  Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  Упражнения на гибкость. | 1 |  |  |
| 44 | Преодоление полосы препятствий с бегом, прыжками, лазаньем. | 1 |  |  |
| 45 | Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, | 1 |  |  |
| 46 | ОРУ на осанку. К - опорный прыжок через козла.  Наклон вперед - на результат. | 1 |  |  |
| 47 | Совершенствование преодоления полосы препятствий с бегом, прыжками, метаниями, преодолением препятствий. | 1 |  |  |
| 48 | **Лыжная подготовка**. Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение пройденного в пятом классе. Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 49 | Совершенствование Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 50 | Свободное передвижение. Совершенствование техники ходов. Развитие координации. | 1 |  |  |
| 51 | Лыжная подготовка. Совершенствовать Попеременный двухщажный ход. Торможение «упором», плугом» | 1 |  |  |
| 52 | Совершенствовать Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры с элементами лыжных гонок. Развитие быстроты, координационных способностей. | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные игры с элементами лыжных гонок. Эстафета «Гонка с преследованием». | 1 |  |  |
| 54 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. Преодоление подъёмов и спусков. Развитие координации. | 1 |  |  |
| 55 | Разучивание попеременный четырёхшажный ход. Подвижные игры с элементами лыжных гонок. | 1 |  |  |
| 56 | Подвижные игры с элементами лыжных гонок, эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств | 1 |  |  |
| 57 | Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения и поворотов. | 1 |  |  |
| 58 | Лыжная подготовка. Применение лыжных мазей Совершенствование техники спусков, подъёмов, торможения и поворотов. | 1 |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка. Совершенствование: попеременный и одновременный двухшажный ходы. | 1 |  |  |
| 60 | Прохождение дистанции в медленном темпе. Упражнения на осанку. Развитие координации. | 1 |  |  |
| 61 | Закрепление: преодоление подъёмов, спусков, поворотов | 1 |  |  |
| 62 | Закрепление: преодоление подъёмов, спусков, поворотов | 1 |  |  |
| 63 | Игры, эстафеты на лыжах. Подвижные игры на освоение техники катания. | 1 |  |  |
| 64 | Равномерное передвижение до 4 км с заданиями. | 1 |  |  |
| **65** | Лыжная подготовка, совершенствование лыжных ходов  Прохождение дистанции в соревновательном темпе: мальчики-3км, девочки-2км. | 1 |  |  |
| 66 | Инструктаж Т/Б по волейболу. . Передача мяча двумя руками с перемещением, через сетку. Нижняя прямая и верхняя прямая подача с 4-6 м. | 1 |  |  |
| 67 | Подвижные игры с элементами волейбола. Развивают координационные способности, быстроту и силу. | 1 |  |  |
| 68 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя на месте, после перемещения вперёд. Передача мяча над собой, через сетку. | 1 |  |  |
| 69 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки Приём мяча после подачи | 1 |  |  |
| 70 | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |  |
| 71 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча через сетку кулаком. Подача мяча и приём подачи снизу двумя руками. | 1 |  |  |
| 72 | Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка | 1 |  |  |
| 73 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча:  имитация подачи мяча и подача мяча в стенку  с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии  8 – 9 метров; Учебная игра. | 1 |  |  |
| 74 | ОРУ; подачи из – за лицевой линии;  подача с изменением направления полета мяча  в правую и левую части площадки. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 75 | Плавание: личная и общественная гигиена, самоконтроль при занятии плаванием. | 1 |  |  |
| 76 | Плавание: Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. | 1 |  |  |
| 77 | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса | 1 |  |  |
| 78 | Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания | 1 |  |  |
| 79 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.  Плавание «брасс»-упражнение на суше :имитация работы ногами  Учебная игра. | 1 |  |  |
| 80 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища.  Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.  Плавание «брасс» упражнение на суше: имитация работы руками и ногами. | 1 |  |  |
| 81 | Инструктаж Т/Б по баскетболу. Правила и терминология игры. | 1 |  |  |
| 82 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча | 1 |  |  |
| 83 | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. | 1 |  |  |
| 84 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уч. игра | 1 |  |  |
| 85 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 86 | Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра | 1 |  |  |
| 87 | Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Уч. игра | 1 |  |  |
| 88 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Передач и приём мяча в движении. | 1 |  |  |
| 89 | Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Учебная игра | 1 |  |  |
| 90 | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом.  Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |  |
| **91** | Лёгкая атлетика. Тестирование физической подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание из виса, наклон вперед из положения сед). | 1 |  |  |
| 92 | Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание(с 3-5 шагов разбега), | 1 |  |  |
| 93 | Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Преодоление горизонтальных искусственных препятствий. | 1 |  |  |
| 94 | Футбол. Комбинация из освоенных технических игровых действий, перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
| 95 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. Развитие быстроты, гибкости, ловкости. | 1 |  |  |
| 96 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. | 1 |  |  |
| 97 | Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, кросс. | 1 |  |  |
| 98 | Футбол. Совершенствование игровых действий: свободное нападение, игра в защите. | 1 |  |  |
| 99 | Лёгкая атлетика. Ходьба. Преодоление искусственных горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 100 | Футбол .Комбинация из освоенных элементов: передача, владение мячом, остановка, удар по воротам. | 1 |  |  |
| 101 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, История отечественного спорта. | 1 |  |  |
| 102 | Лёгкая атлетика. Тестирование по ОФП. Определение уровня ОФП. | 1 |  |  |