Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Ветлянская средняя общеобразовательная школа Соль - Илецкого городского округа» Оренбургской области

**Рабочая программа**

**по Физической культуре**

**5-9 класс**

**с. Ветлянка**

**2019-2020 учебный год**

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 5-9 классе. ФГОС.**

**МОАУ "Ветлянская СОШ" 2019-2020 учебный год.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями «Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования второго поколения на основе авторской программы «Физическая культура» С.И.Гурьев.

Рабочая программа **предусмотрена на 3 часа в неделю, 105 часов в год.**

**Учебно-методическое обеспечение** данной программы составляет *С. И. Гурьев.* Физическая культура ФГОС 5 клас­с. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.

Программа носит статус **модифицированной** и соответствует **требованиям ФГОС**.

**Краткая характеристика учебного курса.**Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания. Содержание программного материала состоит из двух  основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

**Используемые технологии обучения**: личностно-ориентированный подход, технология здоровьесбережения.

**Планируемые  результаты изучения учебного предмета.**

***Предметные результаты:***

- способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, стараться составлять из них индивидуальные мини-комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики;

- формировать способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей своего организма;

***Метапредметные результаты:***

-  умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

-  умение самостоятельно планировать пути   достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

***Личностные результаты:***

-  знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

- формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности.

  В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**1. Планируемые результаты**

В соответствии со стандартом основного общего образования результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты.**

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты.**

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

 **Предметные результаты.**

В области познавательной культуры:

• знания об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 **2. Содержание учебного предмета,**

**Физическая культура как область знаний.**

**История и современное развития 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 про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.

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

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийские 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 (лечебной) и корригирующей физической культуры (при нарушение опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхание и кровообращение, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

 Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (Опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на гимнастической перекла­дине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).

**Самбо:**

 Специально-подготовительные упражнения Самбо

Приёмы самостраховки

Самостраховка на спину перекатом через партнера. Варьирование сложности выполнения упражнения изменяя высоту препятствия (партнер располагается в седе на пятках и в упоре на предплечьях, манекен, шест и др.). Самостраховка перекатом через партнёра, находящегося в упоре на коленях и руках.

Самостраховка на бок, выполняемая прыжком через руку партнера, стоящего в стойке. Самостраховка на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.

Самостраховка при падении на ковер спиной из основной стойки с вращением вокруг продольной оси и приземлением на руки. Самостраховка вперёд на руки из стойки на руках. Самостраховка вперёд на руки прыжком. Падения на руки прыжком назад Самостраховка на спину прыжком.

Упражнения для бросков

Повторение специально-подготовительных упражнений для бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, бросков изученных ранее: выведения из равновесия, захватом ног, передняя и задняя подножки, подсечек.

Для зацепов. Ходьба на внутреннем крае сто­пы. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула. Имитация зацепа без парт­нера (то же с партнером).

Для подхватов. Махи ногой назад с накло­ном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без парт­нера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом).

Для бросков через голову. Кувырок на­зад из положения стоя на одной ноге. В положении лежа на спине - под­нимать манекен ногой, то же перебрасывать манекен через себя. С пар­тнером в положении лежа на спине поднимать и опускать ногой (с за­хватом за руки, шею). Кувырок назад с мячом в руках - выталкивать мяч через себя в момент кувырка.

Через спину (через бедро). Поворот кру­гом со скрещиванием ног, то же перешагивая через свою ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы - поворот спиной к стене до касания ягодицами. Имитация броска через спину с палкой (подбивая тазом, яго­дицами, боком). Переноска партнера на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком. Техническая подготовка

Броски.

Выведение из равновесия: толчком, скручиванием.

Бросок захватом руки и одноименной голени изнутри: выполнение на партнере, стоящем на колене; партнеру, встающему с колена (с помощью); в стойке (с помощью).

Задняя подножка. Задняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Задняя подножка захватом руки и туловища партнера. Бросок задняя подножка с захватом ноги.

Передняя подножка. Передняя подножка, выполняемая партнеру, стоящему на одном колене. Передняя подножка захватом руки и туловища партнера.

Боковая подсечка под выставленную ногу: выполнение подсечки партнеру, стоящему на колене; выполнение подсечки партнеру, скрестившему ноги; выполнение подсечки партнеру в стойке.

Бросок через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.

Зацеп голенью изнутри.

Подхват под две ноги. Подхват под две ноги, выполняемый партнеру, стоящему на одном колене. Подхват под две ноги захватом руки и туловища партнера.

Бросок через спину. Бросок через бедро.

Приёмы Самбо в положении лёжа.

Болевой прием: рычаг локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Узел плеча ногой от удержания сбоку.

Рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Болевой прием: рычаг локтя захватом руки между ног.

Ущемление ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников. Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Тренировочные схватки по заданию.

 **Лапта:**

 Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

 **Баскетбол:**

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Двусторонняя игра.

**Футбол:**

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

 **Легкая атлетика:**

 Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

**Лыжные гонки**

Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

**Спортивные игры**:

 технико – тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико – тактические действия и правила. 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. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Об­щефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**

Развитие гибкос­ти, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика:**

Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

**Лыжные гонки:**

Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

**Баскетбол:**

Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

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

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Вид программный материал** | **Количество часов** |
| **классы** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1.** | **Основы знаний физической культуры** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **2.** | **Легкая атлетика** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **3** | **Гимнастика(основы акробатики** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| **4** | **Самбо** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| **5** | **Спортивные игры:** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** |
|  | **Баскетбол** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | **Волейбол** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | **Футбол** | 7 | **7** | **7** | **7** | **7** |
|  | **Лапта** | 7 | **7** | **7** | **7** | **7** |
| **6** | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** |

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся**

**5 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Содержание урока | **Количество****часов** | **Дата проведения** |
| **План**  | **Факт** |
| 1 | **Теория**  **История развития физической культуры в СССР и России.** **Техника безопасности на уроках по Л/А** | 1 |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика.** Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП. | 1 |  |  |
| 3 | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП  | 1 |  |  |
| 4 | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФПБег 30м ( на результат)  | 1 |  |  |
| 5 | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП | 1 |  |  |
| 6 | Бег на результат 60м. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 7 | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 8 | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 9 | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега( на результат). Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 10 | Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность( на результат). | 1 |  |  |
| 11 | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 |  |  |
| 12 | Бег 1000м( на результат) | 1 |  |  |
| 13 | **Спортивные игры. Футбол** Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 14 | ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 15 | **Народные игры. Лапта.**ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 16 | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 17 | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 18 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол | 1 |  |  |
| 19 | **Спортивные игры. Баскетбол.**ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 20 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 21 |   **Волейбол.** Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 22 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 23 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 24 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 25 | **Теория. Современное представление о физической культуре (основные понятия). История возникновения гимнастики.** | 1 |  |  |
| 26 | **Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.**Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) | 1 |  |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 30 | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 31 | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 32 | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 33 | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 34 | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 35 | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 36 | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 37 | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 38 | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 39 | **Самбо.**  Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 40 | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 41 | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 42 | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 43 | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 44 | **Баскетбол.** ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 45 | **Волейбол**. ОРУ в движении. Учебная игра  | 1 |  |  |
| 46 | Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. | 1 |  |  |
| 47 | **Лыжная подготовка.** ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |  |  |
| 48 | ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 49 | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 50 | ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 51 | ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 52 | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 53 | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 54 | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 55 | ОРУ на месте. Разучивание техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 56 | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 57 | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 58 | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. Прохождение в равномерном темпе 2 км. | 1 |  |  |
| 59 | Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. « Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.  | 1 |  |  |
| 63 | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. | 1 |  |  |
| 64 | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. | 1 |  |  |
| 65 | **Спортивные игры. Баскетбол.** ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 66 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 67 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 68 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 69 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | **Волейбол..** Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» | 1 |  |  |
| 71 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 72 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | 1 |  |  |
| 73 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 74 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 75 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 76 | **Футбол.** Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
| 77 | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 78 | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 79 |  **Теория. Развитие физических качеств на уроках физической культуры . Олимпийское движение в мире и России.** | 1 |  |  |
| 80 | **Волейбол**. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» | 1 |  |  |
| 81 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 82 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | 1 |  |  |
| 83 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 84 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 85 | **Баскетбол**. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 86 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 87 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 88 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 89 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 90 |   **Лёгкая атлетика.** Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |
| 91 | СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |
| 92 | СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания ( на результат). | 1 |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 94 | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 95 | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на результат | 1 |  |  |
| 96 | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 60м. на результат | 1 |  |  |
| 97 | Совершенствование метания малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 98 | Метание малого мяча на дальность ( на результат). | 1 |  |  |
| 99 | ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. (на результат) | 1 |  |  |
| 100 | **Народные игры. Лапта.** Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 101 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 102 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 103 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 104 | **Футбол.** Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 105 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся 6 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Содержание урока | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **План**  | **Факт** |
| 1 | **Теория** История развития физической культуры в СССР и России. Техника безопасности на уроках по Л/А | 1 |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика.** Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП. | 1 |  |  |
| 3 | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП | 1 |  |  |
| 4 | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФПБег 30м ( на результат)  | 1 |  |  |
| 5 | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП | 1 |  |  |
| 6 | Бег на результат 60м. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 7 | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 8 | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 9 | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега( на результат). Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 10 | Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность( на результат). | 1 |  |  |
| 11 | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 |  |  |
| 12 | Бег 1000м( на результат) | 1 |  |  |
| 13 | **Спортивные игры.****Футбол** Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 14 | ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 15 | **Народные игры. Лапта.** ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 16 | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 17 | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 18 |   **Спортивные игры. Баскетбол.**ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол | 1 |  |  |
| 19 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 20 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 21 | **Волейбол.** Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 22 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 23 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 24 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 25 | **Теория.**Современное представление о физической культуре (основные понятия). История возникновения гимнастики. | 1 |  |  |
| 26 |   **Гимнастика. Висы. Строевые упражнения** Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) | 1 |  |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 30 | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 31 | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 32 | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 33 | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 34 | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 35 | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 36 | **Лазанье по шведской стенке** ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 37 | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 38 | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 39 | **Самбо.**  Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 40 | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 41 | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 42 | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 43 | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 44 | **Баскетбол.**  ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 45 |  **Волейбол.**  ОРУ в движении. Учебная игра | 1 |  |  |
| 46 | **Теория.** Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. | 1 |  |  |
| 47 | **Лыжная подготовка.** ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |  |  |
| 48 | ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 49 | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 50 | ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 51 | ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 52 | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 53 | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 54 | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 55 | ОРУ на месте. Разучивание техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 56 | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 57 | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 58 | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. Прохождение в равномерном темпе 2 км. | 1 |  |  |
| 59 | Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. « Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 60 | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 61 | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.  | 1 |  |  |
| 63 | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. | 1 |  |  |
| 64 | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. | 1 |  |  |
| 65 |   **Спортивные игры. Баскетбол.** ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 66 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 67 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 68 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 69 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | **Волейбол**. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» | 1 |  |  |
| 71 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 72 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | 1 |  |  |
| 73 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 74 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 75 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 76 | **Футбол.** Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
| 77 | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 78 | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 79 |  **Теория.** Развитие физических качеств на уроках физической культуры. Олимпийское движение в мире и России. | 1 |  |  |
| 80 | **Волейбол.**  Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» | 1 |  |  |
| 81 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 82 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | 1 |  |  |
| 83 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 84 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 85 | **Баскетбол**. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 86 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 87 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 88 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 89 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 90 | **Лёгкая атлетика** . Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |
| 91 | СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |
| 92 | СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания ( на результат). | 1 |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 94 | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 95 | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на результат | 1 |  |  |
| 96 | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 60м. на результат | 1 |  |  |
| 97 | Совершенствование метания малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 98 | Метание малого мяча на дальность ( на результат). | 1 |  |  |
| 99 | ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. (на результат) | 1 |  |  |
| 100 | **Народные игры. Лапта.** Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 101 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 102 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 103 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 104 | **Футбол.** Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 105 | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся**

**7 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | Тема урока | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **План**  | **Факт** |
| 1 | **Теория**  | **История развития физической культуры в СССР и России.** **Техника безопасности на уроках по Л/А** | 1 |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика.** | Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП. | 1 |  |  |
| 3 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП  | 1 |  |  |
| 4 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФПБег 30м ( на результат)  | 1 |  |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП | 1 |  |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика.** | Бег на результат 60м. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 9 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега( на результат). Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 10 |  **Лёгкая атлетика.** | Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность( на результат). | 1 |  |  |
| 11 | **Лёгкая атлетика.** | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 |  |  |
| 12 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 1000м( на результат) | 1 |  |  |
| 13 | **Спортивные игры.****Футбол** | Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 14 | **Футбол** | ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 15 | **Народные игры.****Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 16 | **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 17 | **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 18 | **Спортивные игры.****Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол | 1 |  |  |
| 19 | **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 20 | **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 21 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 22 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 23 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 24 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 25 | **Теория.** | **Современное представление о физической культуре (основные понятия). История возникновения гимнастики.** | 1 |  |  |
| 26 | **Гимнастика.****Висы. Строевые упражнения.** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) | 1 |  |  |
| 27 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 28 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 29 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 30 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 31 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 32 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 33 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 34 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 35 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 36 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 37 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 38 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 39 | **Самбо.**   | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 40 | **Самбо.**   | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 41 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 42 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 43 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 44 | **Баскетбол.** | ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 45 | **Волейбол** | ОРУ в движении. Учебная игра | 1 |  |  |
| 46 | **Теория.** | Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. | 1 |  |  |
| 47 | **Лыжная подготовка** | ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |  |  |
| 48 | **Лыжная подготовка** | ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 50 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 51 | **Лыжная подготовка** | ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 52 | **Лыжная подготовка** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 53 | **Лыжная подготовка** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 54 | **Лыжная подготовка** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 55 | **Лыжная подготовка** | ОРУ на месте. Разучивание техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 56 | **Лыжная подготовка** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 57 | **Лыжная подготовка** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. | 1 |  |  |
| 58 | **Лыжная подготовка** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. Прохождение в равномерном темпе 2 км. | 1 |  |  |
| 59 | **Лыжная подготовка** | Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. « Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 60 | **Лыжная подготовка** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 61 | **Лыжная подготовка** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 62 | **Лыжная подготовка** | Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.  | 1 |  |  |
| 63 | **Лыжная подготовка** | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. | 1 |  |  |
| 64 | **Лыжная подготовка** | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. | 1 |  |  |
| 65 | **Спортивные игры.****Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 66 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 67 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 68 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 69 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 70 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» | 1 |  |  |
| 71 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 72 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | 1 |  |  |
| 73 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 74 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 75 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 76 | **Футбол.** | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
| 77 | **Футбол.**  | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 78 | **Футбол** | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 79 | **Теория** | **Развитие физических качеств на уроках физической культуры . Олимпийское движение в мире и России.** | 1 |  |  |
| 80 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» | 1 |  |  |
| 81 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. | 1 |  |  |
| 82 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | 1 |  |  |
| 83 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 84 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 85 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 86 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 87 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 88 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 89 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини | 1 |  |  |
| 90 | **Лёгкая атлетика.** | Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |
| 91 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |
| 92 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания ( на результат). | 1 |  |  |
| 93 | **Лёгкая атлетика.** | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 94 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |
| 95 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на результат | 1 |  |  |
| 96 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 60м. на результат | 1 |  |  |
| 97 | **Лёгкая атлетика.** | Совершенствование метания малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 98 | **Лёгкая атлетика.** | Метание малого мяча на дальность ( на результат). | 1 |  |  |
| 99 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. (на результат) | 1 |  |  |
| 100 | **Народные игры. Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 101 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 102 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 103 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 104 | **Футбол.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 105 | **Футбол.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся**

**8 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | Содержание урока | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **План**  | **Факт** |
| 1 | **Теория** | **Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.****Техника безопасности на уроках по Л/А** | 1 |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| 3 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. УФП.  | 1 |  |  |
| 4 | **Лёгкая атлетика.** |  ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Низкий старт(30-40 м). Бег по дистанции(70-80 м). Эстафетный бег. Бег 30 м. на результат. УФП. | 1 |  |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Бег на результат(60 м). Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину с разбега с11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание м. мяча на дальность с 5-6 шагов | 1 |  |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 11-13 беговых шагов разбега. Отталкивание. Техника метания малого мяча(150 г) с 5-6 шагов на дальность. | 1 |  |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 11-13 беговых шагов разбега. Приземление. Техника метания малого мяча(150 г) с 5-6 шагов на дальность. | 1 |  |  |
| 9 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега( на результат). Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 10 |  **Лёгкая атлетика.** | Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность( на результат). | 1 |  |  |
| 11 | **Лёгкая атлетика.** | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин. | 1 |  |  |
| 12 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 1500м( на результат) | 1 |  |  |
| 13 | **Спортивные игры.****Футбол** | Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| 14 | **Футбол** | ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 15 | **Народные игры.****Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 16 | **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 17 | **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра | 1 |  |  |
| 18 | **Спортивные игры.****Баскетбол.** | ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | 1 |  |  |
| 19 | **Баскетбол.** | ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | 1 |  |  |
| 20 | **Баскетбол.** | ОРУ. Развитие координационных способностей. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра | 1 |  |  |
| 21 | **Волейбол.** | ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 22 | **Волейбол.** | ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 23 | **Волейбол.** | ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 24 | **Волейбол.** | ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 25 | **Теория** | **Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании творческой активности и долголетия предупреждение заболеваний и вредных привычек.** | 1 |  |  |
| 26 | **Гимнастика.****Висы. Строевые упражнения.** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) | 1 |  |  |
| 27 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 28 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 29 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 30 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 31 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 32 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 33 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 34 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 35 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 36 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 37 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 38 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. | 1 |  |  |
| 39 | **Самбо.**   | Т.Б. на занятиях единоборствами.Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 40 | **Самбо.**   | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 41 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 42 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 43 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. | 1 |  |  |
| 44 | **Баскетбол.** | ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол. | 1 |  |  |
| 45 | **Волейбол** | ОРУ в движении. Учебная игра | 1 |  |  |
| 46 | **Теория.** | **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.** | 1 |  |  |
| 47 | **Баскетбол** | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).Учебная игра.  | 1 |  |  |
| 48 | **Баскетбол** | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).Учебная игра.  | 1 |  |  |
| 49 | **Баскетбол** | ОРУ**.** Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 50 | **Баскетбол** | ОРУ**.** Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 51 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |  |  |
| 52 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 53 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 54 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода | 1 |  |  |
| 55 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 56 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 57 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 58 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 59 | **Лыжная подготовка.** | Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. « Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 60 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 61 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 62 | **Лыжная подготовка.** | Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.  | 1 |  |  |
| 63 | **Лыжная подготовка.** | Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. « Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 64 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 65 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» | 1 |  |  |
| 66 | **Лыжная подготовка.** | Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км.  | 1 |  |  |
| 67 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. | 1 |  |  |
| 68 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. |  |  |  |
| 69 | **Баскетбол** | ОРУ**.** Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 70 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 71 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 72 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 73 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 74 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 75 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 76 | **Футбол.** | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. | 1 |  |  |
| 77 | **Футбол.**  | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 78 | **Футбол** | Учебная игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| 79 | **Теория** | **Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.** | 1 |  |  |
| 80 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 81 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 82 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 83 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 84 | **Волейбол** | ОРУ. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |
| 85 | **Баскетбол** | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).Учебная игра.  | 1 |  |  |
| 86 | **Баскетбол** | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).Учебная игра.  | 1 |  |  |
| 87 | **Баскетбол** | ОРУ**.** Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 88 | **Баскетбол** | ОРУ**.** Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 89 | **Баскетбол** | ОРУ. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 90 | **Лёгкая атлетика.** | Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. | 1 |  |  |
| 91 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания с 11-13 беговых шагов . | 1 |  |  |
| 92 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания ( на результат). | 1 |  |  |
| 93 | **Лёгкая атлетика.** | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 94 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80 м). | 1 |  |  |
| 95 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон. Бег 30м. на результат | 1 |  |  |
| 96 | **Лёгкая атлетика.** |  ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до 30-40 м). Стартовый разгон. Бег 60м. на результат | 1 |  |  |
| 97 | **Лёгкая атлетика.** | Совершенствование метания малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 98 | **Лёгкая атлетика.** | Метание малого мяча на дальность ( на результат). | 1 |  |  |
| 99 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Бег 1500 м. (на результат) | 1 |  |  |
| 100 | **Народные игры. Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 101 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 102 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 103 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 104 | **Футбол.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 105 | **Футбол.** | Правила игры. Учебная игра. | 1 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**для учащихся 9 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема уроков** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **1** | **Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Т.Б. на уроках по Л/А.** | 1 |  |  |
| **2** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| **3** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| **4** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег 30 м (на результат). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| **5** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег 60 м (на результат). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| **6** | ОРУ. СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **7** | ОРУ. СБУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **8** | ОРУ. СБУ. Прыжок в длину на результат. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| **9** | ОРУ. СБУ. Метание м. мяча (150 г) на дальность | 1 |  |  |
| **10** | ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Бег 10 мин. В равномерном темпе. | 1 |  |  |
| **11** | ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Бег 10 мин. В равномерном темпе. | 1 |  |  |
| **12** | ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. на результат | 1 |  |  |
| **13** | ОРУ. Т.Б. при игре в футбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| **14** | ОРУ. Т.Б. при игре в футбол. Учебная игра | 1 |  |  |
| **15** | Народные игры. Лапта. Учебная игра | 1 |  |  |
| **16** | Народные игры. Лапта. Учебная игра | 1 |  |  |
| **17** | Народные игры. Лапта. Учебная игра | 1 |  |  |
| **18** | С/И. Баскетбол. Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1 |  |  |
| **19** | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **20** | ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **21** | С/И. Волейбол. Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах. Нападающий удар в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **22** | С/И. Волейбол. Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах. Нападающий удар в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **23** | С/И. Волейбол. Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах. Нападающий удар в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **24** | С/И. Волейбол. Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах. Нападающий удар в парах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **25** | **Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждения заболеваний и вредных привычек.**Техника безопасности на уроках по гимнастике. | 1 |  |  |
| **26** | ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.) Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **27** | ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.) Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **28** | ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м.) Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **29** | ОРУ на месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой ( м.) Подъём переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| **30** | Опорный прыжок. ОРУ с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.) Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | 1 |  |  |
| **31** | Опорный прыжок. ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.) Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | 1 |  |  |
| **32** | Опорный прыжок. ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.) Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | 1 |  |  |
| **33** | Опорный прыжок. ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.) Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | 1 |  |  |
| **34** | Опорный прыжок. ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.) Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. | 1 |  |  |
| **35** | Акробатика. ОРУ в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **36** | ОРУ в движении. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **37** | ОРУ в движении. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **38** | ОРУ в движении. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (м.). Равновесие на одной. Кувырок назад в полушпагат (д.). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **39** | Самбо. Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | 1 |  |  |
| **40** | Самбо. Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | 1 |  |  |
| **41** | Самбо. Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | 1 |  |  |
| **42** | Самбо. Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | 1 |  |  |
| **43** | Самбо. Изучение в стойке задней подножке. Обучение при борьбе лежа удержание с боку. Развитие мышц спины. | 1 |  |  |
| **44** | ОРУ. Баскетбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **45** | ОРУ. Волейбол. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **46** | **Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.**Инструктаж по Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Правильный подбор лыж, палок, ботинок. Оказание первой помощи при обморожении. | 1 |  |  |
| **47** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **48** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **49** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **50** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **51** | Лыжная подготовка.1.Техника лыжных ходов восьмого класса. 2.Изучение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). 3.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **52** | Лыжная подготовка.1.Совершенствование одновременного одношажного хода. 2.Изучение конькового хода. 3.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **53** | Лыжная подготовка.1. .Совершенствование одновременного одношажного хода. 2.Совершенствование конькового хода. 3.Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| **54** | Лыжная подготовка.1. .Совершенствование одновременного одношажного хода. 2.Совершенствование конькового хода. 3.Прохождение дистанции 1,5 км. 4.Техника торможения и поворот плугом | 1 |  |  |
| **55** | Лыжная подготовка.1.Совершенствование изученных ходов. 2.Техника торможения и поворот «плугом». 3.Порхождение дистанции. 2,5км.  | 1 |  |  |
| **56** | Лыжная подготовка.1.Совершенствование изученных ходов. 2.Техника торможения и поворот «плугом». 3.Порхождение дистанции. 3км. | 1 |  |  |
| **57** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.1.Совершенствование изученных ходов. 2.Техника торможения и поворот «плугом». 3.Порхождение дистанции. 3,5км.  | 1 |  |  |
| **58** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.1.Совершенствование изученных ходов. 2. Техника спусков и подъемов. 3.прохождение дистанции 4 км. | 1 |  |  |
| **59** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.1.Совершенствование изученных ходов. 2. Техника спусков и подъемов. 3.прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |  |  |
| **60** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.2. Совершенствование изученных ходов. 3. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **61** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.2.Совершенствование изученных ходов. 3.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **62** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.2. Совершенствование изученных ходов. 3.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **63** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.2. Совершенствование изученных ходов. 3. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **64** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.2. Совершенствование изученных ходов. 3. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **65** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.1.Совершенствование изученных ходов. 3.Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **66** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.2 .Совершенствование изученных ходов. 3. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **67** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.2.Совершенствование изученных ходов. 3. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **68** | Лыжная подготовка.1.Лыжные ходы.2.Совершенствование изученных ходов. 3. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| **69** | С/И. Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **70** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **71** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **72** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **73** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **74** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **75** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **76** | ОРУ. Мини- футбол. Учебная игра.  | 1 |  |  |
| **77** | ОРУ. Мини- футбол. Учебная игра.  | 1 |  |  |
| **78** | ОРУ. Мини- футбол. Учебная игра.  | 1 |  |  |
| **79** | **Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей корригирующей направленности.** | 1 |  |  |
| **80** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **81** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **82** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **83** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **84** | С/И. Волейбол. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, отражённого сеткой. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **85** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **86** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |  |
| **87** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **88** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **89** | С/И. Баскетбол. ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра. | 1 |  |  |
| **90** | Лёгкая атлетика. ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту способом « перешагивание» с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **91** | ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту способом « перешагивание» с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **92** | ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту способом « перешагивание» с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **93** | ОРУ. СБУ. Прыжок в высоту способом « перешагивание» с 11- 13 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |
| **94** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| **95** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| **96** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег 30 м (на результат). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| **97** | ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств. Низкий старт (до30 м). Стартовый разгон. Бег 60 м (на результат). Эстафетный бег. УФП. | 1 |  |  |
| **98** | ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Бег 10 мин. В равномерном темпе. | 1 |  |  |
| **99** | ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Бег 10 мин. В равномерном темпе. | 1 |  |  |
| **100** | ОРУ. СБУ. Бег 2000 м. на результат | 1 |  |  |
| **101** | Народные игры « Лапта». Учебная игра. | 1 |  |  |
| **102** | С/И. Футбол Учебная игра. | 1 |  |  |