Муниципальное общеобразовательное учреждение

 «Заболотовская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОНа педагогическом советеПротокол №\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2017г. |  | УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ «Заболотовская ООШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Варов А.В. |

**Рабочая программа**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для 5-9 классов

на 2017-2018 учебный год

Рабочую программу составил учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Белоногова М.О

Заболотово,2017

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре (базовый уровень). Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

 - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности.

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.

-освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физ.упр.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учетом особенностей образовательного учреждения, материально-технической базы, часы раздела «Гимнастика» заменены лыжной подготовкой, а так же распределены для занятий спортивными играми и легкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физ. качеств, умении и навыков.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

 Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в основной школе являются:

* Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
* Направленность на реализацию принципа вариативности
* Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
* Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

**Цели учебной программы.**

 **Целью обучения** предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью.

**Задачи учебной программы.**

* Расширение двигательного опыта
* Совершенствование функциональных возможностей организма
* Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
* Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
* Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит 525 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часов в неделю с V по IX классы.

**Учебно-тематический план по физической культуре**

**для 5-9 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Классы** |
| 5кл. | 6кл. | 7кл. | 8кл. | 9кл. |
| Кол.часов | №ур. | Кол.часов  | №ур. | Кол.часов | №ур. | Кол.Часов | №ур. | Кол.часов | №Ур. |
| **1** | ОсновыЗнаний | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| В процессе уроков |
| **2** | Легкая атлетика | 26 | 2-27 | 26 | 2-27 | 26 | 2-27 | 26 | 2-27 | 26 | 2-27 |
| **3** | Спортивные игры | 21 | 28-48 | 20 | 28-47 | 21 | 28-48 | 20 | 28-47 | 20 | 28-47 |
| **4** | Лыжная подготовка | 14 | 49-62 | 14 | 48-61 | 13 | 49-61 | 13 | 48-60 | 13 | 48-60 |
| **5** | Волейбол  | 16 | 63-78 | 16 | 62-77 | 17 | 62-78 | 17 | 61-77 | 17 | 61-77 |
| 6 | Легкая атлетика  | 26 | 79-105 | 28 | 78-105 | 27 | 79-105 | 27 | 78-105 | 27 | 78-102 |

**Содержание учебной программы**

***Основы знаний*** ***о физкультурной деятельности – 45ч.***

– Культурно – исторические основы – 15ч.

– Социально – психологические основы – 15ч.

– Естественные основы – 15ч.

***Способы физкультурной деятельности с общеприкладной направленность – 290ч.***

– Практические умения – 15ч.

– Двигательные действия и навыки – 165ч.

– Общеразвивающие упражнения – 110ч.

***Способы физкультурной деятельности со спортивнорекреационной направленностью (спортивные игры) – 190ч.***

– Практические умения – 15ч.

– Двигательные действия и навыки – 123ч.

– Специально развивающие упражнения – 52ч.

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* Историческое развитие физической культуры в России.
* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
* Возрастные особенности развития физических качеств.
* Психофункциональные особенности собственного организма.
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

**Уметь:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
* Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
* Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60м. (с) | 9.2 | 10.2 |
| **Силовые** | Лазанье по канату на расстояние 6м. (с) | 12 | - |
| Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег на 2км. (мин.с) | 8.50 | 10.20 |
| **К координации** | Последовательное выполнение пяти кувырков (с) | 10.0 | 14.0 |
| Челночный бег 3х10м. (с) | 8.2 | 8.8 |

 **Перечень учебно-методического обеспечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Спортивный инвентарь, оборудование | количество |
| 1 | Мячи волейбольные | 3 шт.  |
| 2 | Мячи баскетбольные | 6 шт. |
| 3 | Мячи набивные | 6 шт. |
| 4 | Мячи футбольные | 1 шт. |
| 5 | Скакалки | 10 шт. |
| 6 | Лыжи на ботинках | 10 пар |
| 7 | Лыжи на мягких креплениях | 10 пар |
| 8 | Лыжные ботинки | 30 пар |
| 9 | Маты | 8шт. |
| 10 | Мячи для метания | 6 шт. |
| 12 | Щиты и кольца баскетбольные | 2 шт.  |
| 13 | Стенка гимнастическая | 2 пролётов |
| 14 | Волейбольная сетка | 1 шт. |
| 15  | Рулетка измерительная | 1 шт. |

**Список рекомендуемой литературы для учителя**

1. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
3. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
5. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

**Список рекомендуемой литературы для учащихся**

1. *.Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 5–7 классов. – М., 2005.
3. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Урока** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечание** |
|  |
|  | **27** | ***I четверть*** |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2 | 1 | Совершенствование бега 30 метров  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| 3 | 1 | Тестирование бега 30 м с высокого старта | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |
| 4 | 1 | Тестирование челночного бега 4x9 м | ОРУ . СУ. Бег высокий старт до 100 метров. Челночный бег 4х9 м |  |
| 5 | 1. | Бег в медленном темпе с ускорением до 100м  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров в медленном темпе. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| 6 | 1 | Бег на выносливость 6 мин | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 6 мин – на результат. |  |
| 7 | 1 | Бег 1000, м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 1000 м. Учебная игра.  |  |
| 8 | 1 | Обучение метанию мяча с разбега с 4-5 шагов | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность с 4-5 шагов на дальность. |  |
| 9 | 1 | Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |  |
| 10 | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  |  |
| 11 | 1 | Прыжок в длину с разбега на результат  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 12 | 1 | Прыжок на скакалке за 1 мин | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок на скакалке за 1 мин – на результат.  |  |
| 13 | 1 | Прыжок в длину с места | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат.  |  |
| 14 | 1 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча в движение. Упражнение на сопротивление | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 15 | 1 | Повторить элементы баскетбола. Техника броска в кольцо | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  |
| 16 | 1 | Совершенствовать передачу мяча различными способами в тройках со сменой мест, упражнения на сопротивление | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 17 | 1 | Передача мяча в тройках в движении, защита и обрабатывание пассивного сопротивления | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 18 | 1 | Повторение элементов баскетбола. Техника броска в кольцо | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» |  |
| 19 | 1 | Штрафной бросок. Преодоление полосы препятствий | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Обрабатывание штрафного броска. Учебная игра |  |
| 20 | 1 | Учить броску в кольцо после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов по кольцу. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |
| 21 | 1 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Круговая тренировка | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |  |
| 22 | 1 | Совершенствовать бросок в кольцо после ведения. Повторение Элементов баскетбола | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. |  |
| 23 | 1 | Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Тренировка в подтягивание мальчики на высокой, девочки низкой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 24 | 1 | Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «перестрелка» | Комплекс ОРУ. Тренировка в подтягивание мальчики на высокой, девочки низкой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 25 | 1 | КДП- подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка» | ОРУ. СУ. Подтягивание контрольные упражнения. Учебная игра |  |
| 26 | 1 | Обучение верхней и нижней передачи мяча через сетку в парах | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Обучение верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей. |  |
| 27 | 1 | Нижняя прямая подача мяча Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; |  |
|  | **21** | **II четверть** |
| 28 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Повторить упражнения строевые | Инструктаж по гимнастике. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Повторить строевые упражнения |  |
| 29-31 | 1 | Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Повторить перекаты. Переход к кувыркам вперед. Эстафеты |  |
| 33-34 | 1 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей | Комплекс упражнений в движении. Перекаты в группировке. Упражнение «Мост». Повторение кувырков назад и вперед. |  |
| 35-36 | 1 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей | ОРУ с гимнастическими палками. Перекаты, «мост», стойка на лопатках. Кувырок вперед назад. Акробатическая комбинация. |  |
| 37-38 | 1 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости | ОРУ с мячом. Разминочный бег с гимнастическими палками. Перекаты, сдача зачета по акробатическим элементам |  |
| 39- 42 | 1 | Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных, силовых качеств | ОРУ с мячом. Висы с различными заданиями. Упражнение с гимнастической скамейкой. Повторение виса и упражнений на растяжку |  |
| 43-44 | 1 | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок: наскок в упор присев и приземление. Опорный прыжок. Полоса препятствий |  |
| 45-46 | 1 | Развитие ловкости, силы и скорости | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. История Волейбола. ОФП. |  |
| 47-48 | 1 | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Повторение передач мяча, подач и прием мяча |  |
|  |  **30 III четверть** |
| 49  | 1 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу. |  |
| 50-52 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. |  |
| 53-55 | 1 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км. |  |
| 56-59 | 1 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. |  |
| 60 | 1 | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости | Повторение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’.Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. |  |
| 61 | 1 | Торможение «упором». Развитие выносливости | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью. Торможение «упором» при спуске. |  |
| 62- 63 | 1 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости | Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. |  |
| 64-66 | 1 | Баскетбол. Стойки передвижение игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми; ОРУ с мячом ; комплекс передвижений в защитной стойке, повороты и остановки. Игра Баскетбол |  |
| 67-69 | 1 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ с мячом; изучить технику передвижений, поворотов , остановок, освоить основные приемы игры баскетбол |  |
| 70 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей | Выполнить ОРУ с мячом в парах, СУ, изучить основные правила игры |  |
| 71-72 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры | ОРУ в движение , СУ, изучить способы ловли и передач любыми способами |  |
| 73-74 | 1 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ в движение, совершенствовать технику ловли и передачи мяча любыми способами |  |
| 75-76 | 1 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | ОРУ с мячом; совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; изучить тактические действия игроков; учебная игра баскетбол. |  |
| 77-78 | 1 | Баскетбол. Игровое задание. Развитие физических качеств | ОРУ для рук и плечевого сустава; повторить упражнения с набивным мячом в парах; выполнить игровые задания изучаемых элементов цбаскетбола |  |
|  |  **24 IV четверть** |
| 79 | 1 | Футбол. Основные приемы и правила игры. Повороты. Развитие физических качеств  | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Основные правила и приемы игры в футбол |  |
| 80-82 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику передвижений, поворотов и остановок в футболе; повторить основные правила игры  |  |
| 83-84 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижений. Повороты. Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола; выполнять специальные беговые упражнения |  |
| 85 | 1 | Футбол. Овладение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование изученных элементов футбола: перемещение, поворот, остановка, ускорение |  |
| 86 | 1 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнение. Обучить технике удара по мячу, провести эстафеты с элементами футбола, закрепить технику изученных элементов |  |
| 87-90 | 1 | Футбол. Освоение техники остановок катящегося мяча. Развитие физических качеств | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику изученных элементов футбола в эстафетах |  |
| 91 | 1 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой |  |
| 92 | 1 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику высокого старта, бег с ускорением, провести встречные эстафеты |  |
| 93  | 1 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий |  |
| 94 | 1 | Развитие силовой выносливости. Бег 1000м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 1000 м |  |
| 95 | 1 | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 м .совершенствовать технику метания мяча на дальность  |  |
| 96 | 1 | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции | Беговая разминка; совершенствовать технику бега; тестирование бега на 30 метров и эстафиеты |  |
| 97 | 1 | Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафетный бег. Метание мяча | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. обучить технике выполнения прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность  |  |
| 98 | 1 | Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в высоту с разбега  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  |  |
| 99 | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ ву движении, специальные беговые упражнения, провести игру с элементами легкой атлетики |  |
| 100 | 1 | Сдача зачетов по физической подготовке | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Сдача нормативов. Подвижная игра по выбору учащихся  |  |
| 101-102 | 1 | Эстафеты и элементы спортивных игр. Развитие двигательных качеств | ОРУ в движении. Легкоатлетические эстафеты. |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Урока** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечание** |
|  |
|  | **27** | ***I четверть*** |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2 |  1 | Совершенствование бега 30 метров  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| 3 | 1 | Тестирование бега 30 м с высокого старта | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |
| 4 | 1 | Тестирование челночного бега 4x9 м | ОРУ . СУ. Бег высокий старт до 100 метров. Челночный бег 4х9 м |  |
| 5 | 1. | Бег в медленном темпе с ускорением до 100м  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров в медленном темпе. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| 6 | 1 | Бег на выносливость 6 мин | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 6 мин – на результат. |  |
| 7 | 1 | Бег 1000, м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 1000 м. Учебная игра.  |  |
| 8 | 1 | Обучение метанию мяча с разбега с 4-5 шагов | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность с 4-5 шагов на дальность. |  |
| 9 | 1 | Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |  |
| 10 | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  |  |
| 11 | 1 | Прыжок в длину с разбега на результат  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 12 | 1 | Прыжок на скакалке за 1 мин | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок на скакалке за 1 мин – на результат.  |  |
| 13 | 1 | Прыжок в длину с места | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат.  |  |
| 14 | 1 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча в движение. Упражнение на сопротивление | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 15 | 1 | Повторить элементы баскетбола. Техника броска в кольцо | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  |
| 16 | 1 | Совершенствовать передачу мяча различными способами в тройках со сменой мест, упражнения на сопротивление | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 17 | 1 | Передача мяча в тройках в движении, защита и обрабатывание пассивного сопротивления | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 18 | 1 | Повторение элементов баскетбола. Техника броска в кольцо | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» |  |
| 19 | 1 | Штрафной бросок. Преодоление полосы препятствий | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Обрабатывание штрафного броска. Учебная игра |  |
| 20 | 1 | Учить броску в кольцо после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов по кольцу. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |
| 21 | 1 | Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Круговая тренировка | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. |  |
| 22 | 1 | Совершенствовать бросок в кольцо после ведения. Повторение Элементов баскетбола | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. |  |
| 23 | 1 | Тренировка в подтягивании. Совершенствовать двустороннюю игру | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Тренировка в подтягивание мальчики на высокой, девочки низкой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 24 | 1 | Тренировка по подтягиванию. Комплекс упражнений типа зарядки. Игра «перестрелка» | Комплекс ОРУ. Тренировка в подтягивание мальчики на высокой, девочки низкой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 25 | 1 | КДП- подтягивание на перекладине. Игра «Перестрелка» | ОРУ. СУ. Подтягивание контрольные упражнения. Учебная игра |  |
| 26 | 1 | Обучение верхней и нижней передачи мяча через сетку в парах | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Обучение верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей. |  |
| 27 | 1 | Нижняя прямая подача мяча Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; |  |
|  | **21** | **II четверть** |
| 28 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Повторить упражнения строевые | Инструктаж по гимнастике, разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы; кувырок вперед , «мост», стойку на лопатках; гимнастическая эстафета |  |
| 29 | 1 | Строевые упражнения и акробатические комбинации | Провести разминку на гимнастических матах, перестроение в две и три шеренги; разучить выполнение «моста» из положение стоя, акробатические комбинации; гимнастическая эстафета |  |
| 30 | 1 | Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине | Разучить разминку на гимнастической скамейке; повторить технику выполнения «моста» из положения стоя, кувырок назад, комбинация 2; разучить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |  |
| 31-32 | 1 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | Повторить разминку на гимнастической скамейке, упражнение на гимнастическом бревне и перекладине, акробатические комбинации; разучить технику выполнения подъема переворотом и махом одной, толчком другой |  |
| 33 | 1 | Знакомство с брусьями | Разучить разминку с гимнастическими палками; познакомиться с параллельными и разновысокими брусьями; разучить упражнения на брусьях, гимнастическая эстафета |  |
| 34 | 1 | Упражнение на брусьях | Повторить разминку с гимнастической палкой, упражнения на брусьях;разучить комбинацию на брусьях, гимнастическая эстафета |  |
| 35-37 | 1 | Комбинация на брусьях | Разучить разминку с гимнастическими палками; повторить упражнения на брусьях; разучить комбинацию на брусьях, упражнения и комбинация на брусьях |  |
| 38 | 1 | Контрольный урок «брусья» | Провести разминку с гимнастической палкой; выполнять контрольные упражнения6 различные комбинации на брусьях; подвести итоги |  |
| 39 | 1 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | Разучить разминку с гимнастической скакалкой, техника выполнения прыжка через гимнастического козла согнув ноги; выполнять игровое упражнения «позвони в колокольчик» |  |
| 40 | 1 | Опорный прыжок | Повторить разминку с гимнастической скакалкой выполнить опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь; повторить итоговые упражнения игровое упражнение «позвони в колокольчик» |  |
| 41 | 1 | Контрольный урок по теме «опорный прыжок» | Провести разминку со скакалкой; выполнить контрольные опорные прыжки; подвести итоги урока, провести гимнастическую эстафету |  |
| 42 | 1 | Вольные упражнения с элементами акробатики  | Провести разминку на гимнастических матах, соревнования по вольным упражнениям, гимнастическая эстафета |  |
| 43 | 1 | Ритмическая гимнастика и ОФП | Выполнить ОРУ под музыкальное сопровождение; разучить упражнение ритмической гимнастики, круговая тренировка |  |
| 44 | 1 | Знакомство с гандболом | Разучить разминку с мячом в паре, познакомить с правилами в игры «гандбол»; разучить гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальней дистанции |  |
| 45-46 | 1 | Броски, передачи, передвижения в гандболе | Повторить разминку в паре; выполнять броски, передачи, передвижения для подготовки к игре, броски мяча в ворота с сопротивлением; спортивная игра «Гандбол» |  |
| 47-48 | 1 | Спортивная игра «Гандбол» | Повторить разминку с мячам в паре; выполнять игровые упражнения в паре, броски мяча в ворота с сопротивлением; повторить ведение мяча правой и левой рукой; разучить бросок мяча о ворота в прыжке с замахом; провести спортивную игру « Гандбол» |  |
|  |  **30 III четверть** |
| 49  | 1 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу. |  |
| 50-52 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. |  |
| 53-55 | 1 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км. |  |
| 56-59 | 1 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. |  |
| 60 | 1 | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости | Повторение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’.Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. |  |
| 61 | 1 | Торможение «упором». Развитие выносливости | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью. Торможение «упором» при спуске. |  |
| 62- 63 | 1 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости | Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. |  |
| 62-66 | 1 | Баскетбол. Стойки передвижение игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми; ОРУ с мячом ; комплекс передвижений в защитной стойке, повороты и остановки. Игра Баскетбол |  |
| 67-69 | 1 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ с мячом; изучить технику передвижений, поворотов , остановок, освоить основные приемы игры баскетбол |  |
| 70 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей | Выполнить ОРУ с мячом в парах, СУ, изучить основные правила игры |  |
| 71-72 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры | ОРУ в движение , СУ, изучить способы ловли и передач любыми способами |  |
| 73-74 | 1 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ в движение, совершенствовать технику ловли и передачи мяча любыми способами |  |
| 75-76 | 1 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | ОРУ с мячом; совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; изучить тактические действия игроков; учебная игра баскетбол. |  |
| 77-78 | 1 | Баскетбол. Игровое задание. Развитие физических качеств | ОРУ для рук и плечевого сустава; повторить упражнения с набивным мячом в парах; выполнить игровые задания изучаемых элементов баскетбола |  |
|  |  **24 IV четверть** |
| 79 | 1 | Футбол. Основные приемы и правила игры. Повороты. Развитие физических качеств  | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Основные правила и приемы игры в футбол |  |
| 80-82 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику передвижений, поворотов и остановок в футболе; повторить основные правила игры  |  |
| 83-84 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижений. Повороты. Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола; выполнять специальные беговые упражнения |  |
| 85 | 1 | Футбол. Овладение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование изученных элементов футбола: перемещение, поворот, остановка, ускорение |  |
| 86 | 1 | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнение. Обучить технике удара по мячу, провести эстафеты с элементами футбола, закрепить технику изученных элементов |  |
| 87-90 | 1 | Футбол. Освоение техники остановок катящегося мяча. Развитие физических качеств | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику изученных элементов футбола в эстафетах |  |
| 91 | 1 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторить правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой |  |
| 92 | 1 | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику высокого старта, бег с ускорением, провести встречные эстафеты |  |
| 93  | 1 | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий |  |
| 94 | 1 | Развитие силовой выносливости. Бег 1000м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 1000 м |  |
| 95 | 1 | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 м .совершенствовать технику метания мяча на дальность  |  |
| 96 | 1 | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции | Беговая разминка; совершенствовать технику бега; тестирование бега на 30 метров и эстафеты |  |
| 97 | 1 | Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафетный бег. Метание мяча | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. обучить технике выполнения прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание» совершенствовать технику выполнения метания малого мяча на дальность  |  |
| 98 | 1 | Развитие скоростно- силовых качеств. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в высоту с разбега  | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  |  |
| 99 | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ ву движении, специальные беговые упражнения, провести игру с элементами легкой атлетики |  |
| 100 | 1 | Сдача зачетов по физической подготовке | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Сдача нормативов. Подвижная игра по выбору учащихся  |  |
| 101-102 | 1 | Эстафеты и элементы спортивных игр. Развитие двигательных качеств | ОРУ в движении. Легкоатлетические эстафеты. |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Урока** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечание** |
|  |
|  | **27** | ***I четверть*** |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2 |  1 | Совершенствование бега 30 метров  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| 3 | 1 | Тестирование бега 30 м с высокого старта | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |
| 4 | 1 | Тестирование челночного бега 4x9 м | ОРУ . СУ. Бег высокий старт до 100 метров. Челночный бег 4х9 м |  |
| 5 | 1. | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров в медленном темпе. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| 6 | 1 | Бег на выносливость 6 мин | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 6 мин – на результат. |  |
| 7 | 1 | Бег 1000, м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 1000 м. Учебная игра.  |  |
| 8 | 1 | Обучение метанию мяча с разбега с 4-5 шагов | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность с 4-5 шагов на дальность. |  |
| 9 | 1 | Закрепление техники метания мяча с разбега на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |  |
| 10 | 1 | Техника прыжка в длину с разбега | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  |  |
| 11 | 1 | Прыжок в длину с разбега на результат  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 12 | 1 | Прыжок на скакалке за 1 мин | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок на скакалке за 1 мин – на результат.  |  |
| 13 | 1 | Прыжок в длину с места | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат.  |  |
| 14 | 1 | Совершенствовать технику быстрых передач мяча в движение. Упражнение с пассивным сопротивление | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 15 | 1 | Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу» | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  |
| 16 | 1 | Совершенствовать передачу мяча различными способами в тройках со сменой мест, упражнения на сопротивление | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 17 | 1 | Передача мяча в тройках в движении, защита и обрабатывание пассивного сопротивления | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 18 | 1 | Повторение элементов баскетбола. Техника броска в кольцо | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» |  |
| 19 | 1 | Штрафной бросок. Преодоление полосы препятствий | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Обрабатывание штрафного броска. Учебная игра |  |
| 20 | 1 | Техника выполнения верхней и нижней передачи над собой на месте | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Обучение верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей. |  |
| 21 | 1 | Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед | Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в над собой на месте |  |
| 22 | 1 | Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | ОРУ с мячом; Повторение верхней и нижней передачи мяча в парах, упрощенная игра  |  |
| 23 | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Повторение стойки игрока в перемещении приставным шагом. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 24 | 1 | Игровые задание с ограниченным числом игроков | Комплекс ОРУ. Игровые задание в парах Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 25 | 1 | Нижняя прямая подача; верхняя и нижняя передача мяча через сетку | ОРУ. СУ. Учебная игра передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; |  |
| 26 | 1 | Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра «Волейбол» | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей. |  |
| 27 | 1 | Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Волейбол» | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;  |  |
|  | **+** | **II четверть** |
| 28 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Повторить упражнения строевые | Инструктаж по гимнастике, разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы; кувырок вперед , «мост», стойку на лопатках; гимнастическая эстафета |  |
| 29 | 1 | Прыжок с высоты акробатические комбинации | Провести разминку на гимнастических матах, перестроение в две и три шеренги; разучить выполнение «моста» из положение стоя, акробатические комбинации; гимнастическая эстафета |  |
| 30 | 1 | Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине | Разучить разминку на гимнастической скамейке; повторить технику выполнения «моста» из положения стоя, кувырок назад, комбинация 2; разучить упражнения на гимнастическом бревне и перекладине |  |
| 31-32 | 1 | Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине | Повторить разминку на гимнастической скамейке, совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине, разучить технику выполнения стойки на голове и кувырка назад в полушпагат; повторить технику выполнения подъема переворотом мах одной, толчком другой |  |
| 33-34 | 1 | Упражнение на брусьях | Разучить разминку с гимнастическими палками; познакомиться с параллельными и разновысокими брусьями; разучить упражнения на брусьях, гимнастическая эстафета |  |
| 35-37 | 1 | Комбинация на брусьях | Разучить разминку с гимнастическими палками; повторить упражнения на брусьях; разучить комбинацию на брусьях, упражнения и комбинация на брусьях |  |
| 38 | 1 | Контрольный урок «брусья» | Провести разминку с резиновым бинтом: выполнять контрольные упражнения6 различные комбинации на брусьях; подвести итоги |  |
| 39 | 1 | Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги | Разучить разминку с гимнастической скакалкой, техника выполнения прыжка через гимнастического козла согнув ноги; выполнять игровое упражнения «позвони в колокольчик» |  |
| 40 |  | Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь | Повторить разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги; повторить технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь; разучить усложнённый вариант опорных прыжков |  |
| 41 | 1 | Опорный прыжок | Повторить разминку с гимнастической скакалкой выполнить опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь; повторить технику выполнена опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь; повторить итоговые упражнения игровое упражнение «позвони в колокольчик» |  |
| 42 | 1 | Контрольный урок по теме «опорный прыжок» | Провести разминку со скакалкой; выполнить контрольные опорные прыжки; подвести итоги урока, провести гимнастическую эстафету, повторить усложненный вариант опорных прыжков |  |
| 43 | 1 | Ритмическая гимнастика и ОФП | Выполнить ОРУ под музыкальное сопровождение; разучить упражнение ритмической гимнастики, круговая тренировка |  |
| 44 | 1 | Спортивная игра «гандболом» | Разучить разминку с мячом в паре, повторить с правилами в игры «гандбол»; разучить гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальней дистанции |  |
| 45 | 1 | Броски, передачи, передвижения в гандболе | Повторить разминку в паре; выполнять броски, передачи, передвижения для подготовки к игре, броски мяча в ворота с сопротивлением; спортивная игра «Гандбол» |  |
| 46 | 1 | Броски мяча по воротам в прыжке | Разучить разминку в паре с мячом; повторить упражнения в паре с мячом, технику бросков мяча по воротам в прыжке; спортивная игра «Гандбол» |  |
| 47 | 1 | Спортивная игра «Гандбол»- игра вратаря | Повторить разминку с мячам в паре; разучить бросок мяча о ворота в прыжке с замахом; разучить технику игры вратаря, провести спортивную игру « Гандбол» |  |
| 48 | 1 | Спортивная игра «Гандбол» | Провести разминку с мячом; повторить технику игры вратаря в воротах; совершенствовать технику игры вратаря; игра «Гандбол». Подвести итоги четверти. |  |
|  |  **30** | **III четверть** |
| 49  | 1 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу. |  |
| 50-52 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. |  |
| 53-55 | 1 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км. |  |
| 56-59 | 1 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. |  |
| 60 | 1 | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости | Повторение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’.Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. |  |
| 61 | 1 | Торможение «упором». Развитие выносливости | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью. Торможение «упором» при спуске. |  |
| 62, 63 | 1 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости | Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. |  |
| 62-66 | 1 | Баскетбол. Стойки передвижение игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми; ОРУ с мячом ; комплекс передвижений в защитной стойке, повороты и остановки. Игра Баскетбол |  |
| 67-69 | 1 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ с мячом; изучить технику передвижений, поворотов , остановок, освоить основные приемы игры баскетбол |  |
| 70 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей | Выполнить ОРУ с мячом в парах, СУ, изучить основные правила игры |  |
| 71-72 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры | ОРУ в движение , СУ, изучить способы ловли и передач любыми способами |  |
| 73-74 | 1 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ в движение, совершенствовать технику ловли и передачи мяча любыми способами |  |
| 75-76 | 1 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | ОРУ с мячом; совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; изучить тактические действия игроков; учебная игра баскетбол. |  |
| 77-78 | 1 | Баскетбол. Игровое задание. Развитие физических качеств | ОРУ для рук и плечевого сустава; повторить упражнения с набивным мячом в парах; выполнить игровые задания изучаемых элементов баскетбола |  |
|  | **24** | **IV четверть** |
| 79 | 1 | Футбол. Основные приемы и правила игры. Повороты. Развитие физических качеств  | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Основные правила и приемы игры в футбол |  |
| 80-82 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику передвижений, поворотов и остановок в футболе; повторить основные правила игры  |  |
| 83-84 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижений. Повороты. Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола; выполнять специальные беговые упражнения |  |
| 85-86 | 1 | Полоса препятствий | ОРУ в движении, прохождение полосы препятствий; выполнить упражнения на координацию движений |  |
| 87 | 1 | Тестирование прыжка в длину с места | ОРУ на месте; тестирование прыжка в длину с места, легкоатлетическая эстафета |  |
| 88 | 1 | Тестирование подтягивания | ОРУ на месте; тестирование подтягивания, легкоатлетическая эстафета |  |
| 89 | 1 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти | Провести разминку с гимнастическими палками, тестирование пресс и определение силы кисти, встречная эстафета |  |
| 90 | 1 | Спортивные игры | Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты |  |
| 91  | 1 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | Повторить правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; провести беговую разминку выполнить специальные беговые упражнения; беговые эстафеты |  |
| 92 | 1 | Тестирование бег 4х9м | Провести беговую разминку, тестирование бега 30м, челночный бег 4х9м, беговая эстафета |  |
| 93 | 1 | Тестирование бега 60м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 м .совершенствовать технику метания мяча на дальность  |  |
| 94 | 1 | Тестирование метание мяча на дальность  | Разминка на месте, тестирование метания мяча на дальность |  |
| 95 | 1 | Тестирование бега на 300м | Провести разминку на развитие гибкости, тестирование бега 300м , спортивные и подвижные игры |  |
| 96 | 1 | Тестирование бега на 1000м | Повторить разминку на развитие гибкости тестирование бега на 1000м, спортивная и подвижная игра |  |
| 97 | 1 | Эстафетный бег | ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, повторить технику эстафетного бега, технику передачи эстафетной палочки. Пройти легкоатлетическую полосу препятствий |  |
| 98 | 1 | Тестирование бега 1500м | Повторить разминку на развитие гибкости; тестирование 1500, спортивные и подвижные игры |  |
| 99 | 1 | Эстафетный бег  | ОРУ в движении, повторить технику эстафетного бега; технику передачи эстафетной палочки  |  |
| 100 | 1 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | Разминка в движении, эстафета, скоростно-силовая подготовка; выполнить упражнения на развитие памяти |  |
| 101 | 1 | Эстафеты с элементами спортивных игр | Провести беговую разминку, эстафеты с элементами спортивных игр |  |
| 102 | 1 | Подвижные спортивные игры | ОРУ на месте, подвижные и спортивные игры. Подведение итогов четверти и года |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Урока** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечание** |
|  |
|  | **27** | ***I четверть*** |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2 |  1 | Тестирование бега 30 м с высокого старта |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| 3 | 1 | Тестирование челночного бега 4x9 м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Челночный бег 4х9 м |  |
| 4 | 1 | Стартовое преследование. Бег в медленном темпе | ОРУ . СУ. Бег высокий старт до 100 метров. Преодоление дистанции 1000м |  |
| 5 | 1. | Бег на выносливость 8 мин Подтягивание на высокой и низкой перекладине | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров в медленном темпе. Бег 8 мин – на результат. |  |
| 6 | 1 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность..  |  |
| 7 | 1 | Прыжок в длину с разбега – учет результата | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжка с разбега – на результат.  |  |
| 8 | 1 | Учет прыжок в длину с места | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат. |  |
| 9 | 1 | Круговая тренировка | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. |  |
| 10 | 1 | Прыжок на скакалке за 1 мин  |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок на скакалке за 1 мин – на результат. |  |
| 11 | 1 | ТБ на занятиях спортивными играми; Ведение мяча на месте в движении с пассивным сопротивлением защиты | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 12 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с пассивным сопротивлением защиты | ОРУ с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с пассивным сопротивлением защиты. |  |
| 13 | 1 | Броски одной двумя руками с места и в движении пассивным сопротивлением защиты | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Броски одной двумя руками с места и в движении пассивным сопротивлением защиты |  |
| 14 | 1 | Перехват мяча. Комбинация пройденных элементов  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой. |  |
| 15 | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  |
| 16 | 1 | Штрафной бросок; ловля, передача и броски | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 17 | 1 | Полоса препятствий. Учить технике передачи мяча двумя руками сверху | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 18 | 1 | Закрепить прием мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи мяча | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» |  |
| 19 | 1 | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику пройдённых элементов волейбола, тренировка в подтягивании | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Обрабатывание штрафного броска. Учебная игра |  |
| 20 | 1 | Повторить элементы волейбола. Игра мяч в воздухе | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Обучение верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей. |  |
| 21 | 1 | Тренировка в подтягивании игра «картошка» | Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в над собой на месте |  |
| 22 | 1 | Верхняя и нижняя передача мяча. Игра с элементами волейбола. Учет подтягивание | ОРУ с мячом; Повторение верхней и нижней передачи мяча в парах, упрощенная игра  |  |
| 23 | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Повторение стойки игрока в перемещении приставным шагом. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 24 | 1 | Игровые задание с ограниченным числом игроков | Комплекс ОРУ. Игровые задание в парах Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 25 | 1 | Волейбол. ОФП; развитие координационных способностей | ОРУ. СУ. Учебная игра передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; |  |
| 26 | 1 | Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра «Волейбол» | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей. |  |
| 27 | 1 | Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Волейбол» | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;  |  |
|  | **21** | **II четверть** |
| 28 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Повторить упражнения строевые | Инструктаж по гимнастике, разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы; кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; гимнастическая эстафета |  |
| 29 | 1 | Длинный кувырок с разбега | Провести разминку на гимнастических матах, разучить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; повторить технику выполнения кувырка вперед с разбега ; совершенствовать технику акробатических упражнений, повторить технику вращения обруча |  |
| 30 | 1 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | Разучить разминку на гимнастической скамейке; повторить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь |  |
| 31 | 1 | Акробатические комбинации | Разучить разминку с гимнастическим обручем, повторить технику акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, техника лазания по канату |  |
| 32 | 1 | Стойка на голове и руках | Повторить разминку с гимнастическим обручем; разучить технику выполнения стойки на голове и руках, технику выполнения «моста» поворот в упор, стоя на одном колене; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций, техника лазания по канату |  |
| 33 | 1 | Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине  | Разучить разминку с гимнастической палкой, упражнение на гимнастическом бревне и перекладине; повторить технику выполнения стойки на голове и руках |  |
| 34 | 1 | Подъем переворотом на невысокой перекладине | Повторить разминку с гимнастической палкой технику выполнения подъема с переворотом, правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине ; разучить упражнения перехода из виса на подколенниках в упор присев через стойку на руках |  |
| 35-36 | 1 | Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине  | Разучит разминку с гимнастической палкой, технику выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); подготовить комбинацию на гимнастическом бревне (девушки) |  |
| 37-38 | 1 | Упражнение на брусьях | Разучить разминку с гимнастическими палками; познакомиться с параллельными и разновысокими брусьями; разучить упражнения на брусьях, совершенствовать технику подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); гимнастическая эстафета |  |
| 39-40 | 1 | Комбинация на брусьях | Разучить разминку с гимнастическими палками; повторить упражнения на брусьях; разучить комбинацию на брусьях, упражнения и комбинация на брусьях ОФП |  |
| 41 | 1 | Контрольный урок «брусья» | Провести разминку с гимнастической палкой выполнять контрольные упражнения6 различные комбинации на брусьях; подвести итоги |  |
| 42 | 1 | Техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги» и «ноги врозь» | Разучить разминку с гимнастической скакалкой, техника выполнения прыжка через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь; выполнять игровое упражнения «позвони в колокольчик» |  |
| 43 |  | Опорный прыжок боком с поворотом | Повторить разминку в движении; разучить технику опорного прыжка через гимнастического козла боком с поворотом на 90°; повторить технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь» и «согнув ноги»; разучить усложнённый вариант опорных прыжков |  |
| 44 | 1 | Опорный прыжок | Повторить разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику опорных прыжков; гимнастическая полоса препятствий |  |
| 45 | 1 | Контрольный урок по теме «опорный прыжок» | Провести разминку со скакалкой; выполнить контрольные опорные прыжки; подвести итоги урока, провести гимнастическую эстафету, повторить усложненный вариант опорных прыжков |  |
| 46 | 1 | Спортивная игра «гандболом» | Разучить разминку с мячом в паре, повторить с правилами в игры «гандбол»; повторить гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальней дистанции, спортивная игра «Гандбол» |  |
| 47 | 1 | Броски, передачи в гандболе | Повторить разминку в паре; выполнять броски, передачи, передвижения для подготовки к игре, броски мяча в ворота с сопротивлением; спортивная игра «Гандбол» |  |
| 48 | 1 | Спортивная игра «Гандбол» | Повторить разминку с мячом в паре; разучить бросок мяча о ворота в прыжке с замахом; разучить технику игры вратаря, провести спортивную игру « Гандбол» |  |
|  |  **30** | **III четверть** |
| 49  | 1 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу. |  |
| 50-52 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. |  |
| 53-55 | 1 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км. |  |
| 56-59 | 1 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. |  |
| 60 | 1 | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости | Повторение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’.Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. |  |
| 61 | 1 | Торможение «упором». Развитие выносливости | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью. Торможение «упором» при спуске. |  |
| 62, 63 | 1 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости | Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. |  |
| 62-66 | 1 | Баскетбол. Стойки передвижение игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми; ОРУ с мячом ; комплекс передвижений в защитной стойке, повороты и остановки. Игра Баскетбол |  |
| 67-69 | 1 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ с мячом; изучить технику передвижений, поворотов , остановок, освоить основные приемы игры баскетбол |  |
| 70 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей | Выполнить ОРУ с мячом в парах, СУ, изучить основные правила игры |  |
| 71-72 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры | ОРУ в движение , СУ, изучить способы ловли и передач любыми способами |  |
| 73-74 | 1 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ в движение, совершенствовать технику ловли и передачи мяча любыми способами |  |
| 75-76 | 1 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | ОРУ с мячом; совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; изучить тактические действия игроков; учебная игра баскетбол. |  |
| 77-78 | 1 | Баскетбол. Игровое задание. Развитие физических качеств | ОРУ для рук и плечевого сустава; повторить упражнения с набивным мячом в парах; выполнить игровые задания изучаемых элементов цбаскетбола |  |
|  | **24** |
| 79 | 1 | Футбол. Основные приемы и правила игры. Повороты. Развитие физических качеств  | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Основные правила и приемы игры в футбол |  |
| 80-82 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику передвижений, поворотов и остановок в футболе; повторить основные правила игры  |  |
| 83-84 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижений. Повороты. Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола; выполнять специальные беговые упражнения |  |
| 85-86 | 1 | Полоса препятствий | ОРУ в движении, прохождение полосы препятствий; выполнить упражнения на координацию движений |  |
| 87 | 1 | Тестирование прыжка в длину с места | ОРУ на месте; тестирование прыжка в длину с места, легкоатлетическая эстафета |  |
| 88 | 1 | Тестирование подтягивания | ОРУ на месте; тестирование подтягивания, легкоатлетическая эстафета |  |
| 89 | 1 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти | Провести разминку с гимнастическими палками, тестирование пресс и определение силы кисти, встречная эстафета |  |
| 90 | 1 | Спортивные игры | Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты |  |
| 91  | 1 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | Повторить правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; провести беговую разминку выполнить специальные беговые упражнения; беговые эстафеты |  |
| 92 | 1 | Тестирование бег 4х9м | Провести беговую разминку, тестирование бега 30м, челночный бег 4х9м, беговая эстафета |  |
| 93 | 1 | Тестирование бега 60м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 м .совершенствовать технику метания мяча на дальность  |  |
| 94 | 1 | Тестирование метание мяча на дальность  | Разминка на месте, тестирование метания мяча на дальность |  |
| 95 | 1 | Тестирование бега на 300м | Провести разминку на развитие гибкости, тестирование бега 300м , спортивные и подвижные игры |  |
| 96 | 1 | Тестирование бега на 1000м | Повторить разминку на развитие гибкости тестирование бега на 1000м, спортивная и подвижная игра |  |
| 97 | 1 | Эстафетный бег | ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, повторить технику эстафетного бега, технику передачи эстафетной палочки. Пройти легкоатлетическую полосу препятствий |  |
| 98 | 1 | Тестирование бега 1500м | Повторить разминку на развитие гибкости; тестирование 1500, спортивные и подвижные игры |  |
| 99 | 1 | Эстафетный бег  | ОРУ в движении, повторить технику эстафетного бега; технику передачи эстафетной палочки  |  |
| 100 | 1 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | Разминка в движении, эстафета, скоростно-силовая подготовка; выполнить упражнения на развитие памяти |  |
| 101 | 1 | Эстафеты с элементами спортивных игр | Провести беговую разминку, эстафеты с элементами спортивных игр |  |
| 102 | 1 | Подвижные спортивные игры | ОРУ на месте, подвижные и спортивные игры. Подведение итогов четверти и года |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Урока** | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Элементы содержания** | **Примечание** |
|  |
|  | **27** | ***I четверть******Основы знаний*** |  |
| 1 | 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. |  |
| 2 |  1 | Тестирование бега 30 м с высокого старта |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  |
| 3 | 1 | Тестирование челночного бега 4x9 м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Челночный бег 4х9 м |  |
| 4 | 1 | Стартовое преследование. Бег в медленном темпе | ОРУ . СУ. Бег высокий старт до 100 метров. Преодоление дистанции 1000м |  |
| 5 | 1. | Бег на выносливость 8 мин Подтягивание на высокой и низкой перекладине | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров в медленном темпе. Бег 8 мин – на результат. |  |
| 6 | 1 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность..  |  |
| 7 | 1 | Прыжок в длину с разбега – учет результата | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжка с разбега – на результат.  |  |
| 8 | 1 | Учет прыжок в длину с места | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места – на результат. |  |
| 9 | 1 | Круговая тренировка | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. |  |
| 10 | 1 | Прыжок на скакалке за 1 мин  |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок на скакалке за 1 мин – на результат. |  |
| 11 | 1 | ТБ на занятиях спортивными играми; Ведение мяча на месте в движении с пассивным сопротивлением защиты | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 12 | 1 | Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с пассивным сопротивлением защиты | ОРУ с мячом. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с пассивным сопротивлением защиты. |  |
| 13 | 1 | Броски одной двумя руками с места и в движении пассивным сопротивлением защиты | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Броски одной двумя руками с места и в движении пассивным сопротивлением защиты |  |
| 14 | 1 | Перехват мяча. Комбинация пройденных элементов  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой. |  |
| 15 | 1 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  |
| 16 | 1 | Штрафной бросок; ловля, передача и броски | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 17 | 1 | Полоса препятствий. Учить технике передачи мяча двумя руками сверху | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |
| 18 | 1 | Закрепить прием мяча двумя руками снизу. Совершенствовать технику передачи мяча | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» |  |
| 19 | 1 | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику пройдённых элементов волейбола, тренировка в подтягивании | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Обрабатывание штрафного броска. Учебная игра |  |
| 20 | 1 | Повторить элементы волейбола. Игра мяч в воздухе | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Обучение верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей. |  |
| 21 | 1 | Тренировка в подтягивании игра «картошка» | Разучить разминку с волейбольным мячом; повторить технику приема и передачи мяча в над собой на месте |  |
| 22 | 1 | Верхняя и нижняя передача мяча. Игра с элементами волейбола. Учет подтягивание | ОРУ с мячом; Повторение верхней и нижней передачи мяча в парах, упрощенная игра  |  |
| 23 | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ. Повторение стойки игрока в перемещении приставным шагом. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 24 | 1 | Игровые задание с ограниченным числом игроков | Комплекс ОРУ. Игровые задание в парах Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |
| 25 | 1 | Волейбол. ОФП; развитие координационных способностей | ОРУ. СУ. Учебная игра передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; |  |
| 26 | 1 | Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра «Волейбол» | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторение верхней и нижней передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей. |  |
| 27 | 1 | Передачи мяча через сетку в парах. Игра «Волейбол» | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;  |  |
|  | **21** | **II четверть** |
| 28 | 1 | ТБ на уроках гимнастики. Повторить упражнения строевые | Инструктаж по гимнастике, разучить разминку на гимнастических матах; повторить акробатические элементы; кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; гимнастическая эстафета |  |
| 29 | 1 | Длинный кувырок с разбега | Провести разминку на гимнастических матах, разучить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; повторить технику выполнения кувырка вперед с разбега ; совершенствовать технику акробатических упражнений, повторить технику вращения обруча |  |
| 30 | 1 | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь | Разучить разминку на гимнастической скамейке; повторить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь |  |
| 31 | 1 | Акробатические комбинации | Разучить разминку с гимнастическим обручем, повторить технику акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций, техника лазания по канату |  |
| 32 | 1 | Стойка на голове и руках | Повторить разминку с гимнастическим обручем; разучить технику выполнения стойки на голове и руках, технику выполнения «моста» поворот в упор, стоя на одном колене; совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций, техника лазания по канату |  |
| 33 | 1 | Упражнение на гимнастическом бревне и перекладине  | Разучить разминку с гимнастической палкой, упражнение на гимнастическом бревне и перекладине; повторить технику выполнения стойки на голове и руках |  |
| 34 | 1 | Подъем переворотом на невысокой перекладине | Повторить разминку с гимнастической палкой технику выполнения подъема с переворотом, правила составления комбинаций на гимнастическом бревне и перекладине ; разучить упражнения перехода из виса на подколенниках в упор присев через стойку на руках |  |
| 35-36 | 1 | Комбинация на гимнастическом бревне и перекладине  | Разучит разминку с гимнастической палкой, технику выполнения подъема разгибом на перекладине (юноши); подготовить комбинацию на гимнастическом бревне (девушки) |  |
| 37-38 | 1 | Упражнение на брусьях | Разучить разминку с гимнастическими палками; познакомиться с параллельными и разновысокими брусьями; разучить упражнения на брусьях, совершенствовать технику подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); гимнастическая эстафета |  |
| 39-40 | 1 | Комбинация на брусьях | Разучить разминку с гимнастическими палками; повторить упражнения на брусьях; разучить комбинацию на брусьях, упражнения и комбинация на брусьях ОФП |  |
| 41 | 1 | Контрольный урок «брусья» | Провести разминку с гимнастической палкой выполнять контрольные упражнения6 различные комбинации на брусьях; подвести итоги |  |
| 42 | 1 | Техника выполнения опорного прыжка «согнув ноги» и «ноги врозь» | Разучить разминку с гимнастической скакалкой, техника выполнения прыжка через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь; выполнять игровое упражнения «позвони в колокольчик» |  |
| 43 |  | Опорный прыжок боком с поворотом | Повторить разминку в движении; разучить технику опорного прыжка через гимнастического козла боком с поворотом на 90°; повторить технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь» и «согнув ноги»; разучить усложнённый вариант опорных прыжков |  |
| 44 | 1 | Опорный прыжок | Повторить разминку с гимнастической скакалкой; совершенствовать технику опорных прыжков; гимнастическая полоса препятствий |  |
| 45 | 1 | Контрольный урок по теме «опорный прыжок» | Провести разминку со скакалкой; выполнить контрольные опорные прыжки; подвести итоги урока, провести гимнастическую эстафету, повторить усложненный вариант опорных прыжков |  |
| 46 | 1 | Спортивная игра «гандболом» | Разучить разминку с мячом в паре, повторить с правилами в игры «гандбол»; повторить гандбольные упражнения и броски мяча по воротам с дальней дистанции, спортивная игра «Гандбол» |  |
| 47 | 1 | Броски, передачи в гандболе | Повторить разминку в паре; выполнять броски, передачи, передвижения для подготовки к игре, броски мяча в ворота с сопротивлением; спортивная игра «Гандбол» |  |
| 48 | 1 | Спортивная игра «Гандбол» | Повторить разминку с мячом в паре; разучить бросок мяча о ворота в прыжке с замахом; разучить технику игры вратаря, провести спортивную игру « Гандбол» |  |
|  | **30** | **III четверть** |
| 49  | 1 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу. |  |
| 50-52 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. |  |
| 53-55 | 1 | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км. |  |
| 56-59 | 1 | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости | Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. |  |
| 60 | 1 | Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости | Повторение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’.Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. |  |
| 61 | 1 | Торможение «упором». Развитие выносливости | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью. Торможение «упором» при спуске. |  |
| 62, 63 | 1 | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости | Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. |  |
| 62-66 | 1 | Баскетбол. Стойки передвижение игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми; ОРУ с мячом ; комплекс передвижений в защитной стойке, повороты и остановки. Игра Баскетбол |  |
| 67-69 | 1 | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ с мячом; изучить технику передвижений, поворотов , остановок, освоить основные приемы игры баскетбол |  |
| 70 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей | Выполнить ОРУ с мячом в парах, СУ, изучить основные правила игры |  |
| 71-72 | 1 | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры | ОРУ в движение , СУ, изучить способы ловли и передач любыми способами |  |
| 73-74 | 1 | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей | ОРУ в движение, совершенствовать технику ловли и передачи мяча любыми способами |  |
| 75-76 | 1 | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств | ОРУ с мячом; совершенствовать технику выполнения изученных элементов баскетбола; изучить тактические действия игроков; учебная игра баскетбол. |  |
| 77-78 | 1 | Баскетбол. Игровое задание. Развитие физических качеств | ОРУ для рук и плечевого сустава; повторить упражнения с набивным мячом в парах; выполнить игровые задания изучаемых элементов баскетбола |  |
|  | **24** | **IV четверть** |
| 79 | 1 | Футбол. Основные приемы и правила игры. Повороты. Развитие физических качеств  | Повторить правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Основные правила и приемы игры в футбол |  |
| 80-82 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Закрепить технику передвижений, поворотов и остановок в футболе; повторить основные правила игры  |  |
| 83-84 | 1 | Футбол. Овладение техникой передвижений. Повороты. Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения изученных элементов футбола; выполнять специальные беговые упражнения |  |
| 85-86 | 1 | Полоса препятствий | ОРУ в движении, прохождение полосы препятствий; выполнить упражнения на координацию движений |  |
| 87 | 1 | Тестирование прыжка в длину с места | ОРУ на месте; тестирование прыжка в длину с места, легкоатлетическая эстафета |  |
| 88 | 1 | Тестирование подтягивания | ОРУ на месте; тестирование подтягивания, легкоатлетическая эстафета |  |
| 89 | 1 | Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти | Провести разминку с гимнастическими палками, тестирование пресс и определение силы кисти, встречная эстафета |  |
| 90 | 1 | Спортивные игры | Провести разминку в движении, спортивные игры и эстафеты |  |
| 91  | 1 | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | Повторить правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; провести беговую разминку выполнить специальные беговые упражнения; беговые эстафеты |  |
| 92 | 1 | Тестирование бег 4х9м | Провести беговую разминку, тестирование бега 30м, челночный бег 4х9м, беговая эстафета |  |
| 93 | 1 | Тестирование бега 60м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 60 м .совершенствовать технику метания мяча на дальность  |  |
| 94 | 1 | Тестирование метание мяча на дальность  | Разминка на месте, тестирование метания мяча на дальность |  |
| 95 | 1 | Тестирование бега на 300м | Провести разминку на развитие гибкости, тестирование бега 300м , спортивные и подвижные игры |  |
| 96 | 1 | Тестирование бега на 1000м | Повторить разминку на развитие гибкости тестирование бега на 1000м, спортивная и подвижная игра |  |
| 97 | 1 | Эстафетный бег | ОРУ в движении, специальные беговые упражнения, повторить технику эстафетного бега, технику передачи эстафетной палочки. Пройти легкоатлетическую полосу препятствий |  |
| 98 | 1 | Тестирование бега 1500м | Повторить разминку на развитие гибкости; тестирование 1500, спортивные и подвижные игры |  |
| 99 | 1 | Эстафетный бег  | ОРУ в движении, повторить технику эстафетного бега; технику передачи эстафетной палочки  |  |
| 100 | 1 | Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | Разминка в движении, эстафета, скоростно-силовая подготовка; выполнить упражнения на развитие памяти |  |
| 101 | 1 | Эстафеты с элементами спортивных игр | Провести беговую разминку, эстафеты с элементами спортивных игр |  |
| 102 | 1 | Подвижные спортивные игры | ОРУ на месте, подвижные и спортивные игры. Подведение итогов четверти и года |  |