**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа по физической культуре д составлена с учетом следующих документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобразования и науки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
* Примерной программы основного общего образования по физической культуре
* Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2014/2015 учебный год (приказ Минобрнауки от 31.03.2014 №253);
* Положения о рабочей программе МБОУ «Мамонтовская ООШ»
* Авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2012 – 104с.

 **ЦЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ :**

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

 **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ:**

* содействие гармоничному физическому развитию, **за­**крепление навыков правильной осанки, развитие устойчиво­сти организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жиз­ни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстро­та и точность реагирования на сигналы, согласование движе­ний, ритм, равновесие, точность воспроизведения и 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;
* выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

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

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

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

 «Физическая культура» изучается в 5-9 м классе из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 525ч): в 5 классе —105ч, в 6 классе — 105ч, в 7 классе— 105ч, в 8 классе— 105ч, в 9 классе-105ч.Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения.Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Обучающийся научится:**

\* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; «характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

\* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

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

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

 СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

 **Обучающийся научится**:

\* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

\* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

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

\* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

\* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Обучающийся научится:**

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

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

\* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

\* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

\* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

\* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

\* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

\* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

\* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

 **Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

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

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

**Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.**

 **В области познавательной культуры:**

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

 **В области нравственной культуры:**

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

 **В области трудовой культуры:**

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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

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

 В области эстетической культуры:

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

 **В области коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

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

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

 **В области физической культуры:**

• владение умениями:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 **Метапредметные результаты**

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

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

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

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

**В области нравственной культуры:**

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

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

**В области трудовой культуры:**

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

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

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

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

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

**В области физической культуры:**

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и мета- предметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

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

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

**В области нравственной культуры:**

• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

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

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

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

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Наименование раздела | 5класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
| Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов | Кол-во часов |
| 1 | Основы знаний | ***По ходу занятий в течение учебного года*** |
| 2 | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 3 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 5 | Волейбол | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 6 | Гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | Легкая атлетика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
|  |  | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

**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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Д/з** |
|
|
|  |  | **Легкая атлетика 16часов** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ |  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. | Компл упр №1 |
|  |  | 2неделя |  |
| 2 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  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.). | Компл упр №1 |
| 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 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.). | Компл упр №1 |
| 4 | Высокий старт | 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. | Компл упр №1 |
|  |  | 3 |  |
| 5 | Высокий старт | 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. | Компл упр №1 |
| 6 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Компл упр №1 |
| 7 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Компл упр №1 |
|  |  | 4 |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Компл упр №1 |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | 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 от 200 до 1000 м. Учебная игра.  | Компл упр №1 |
| 10 | Развитие скоростной выносливости | 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 от 200 до 1000 м. Учебная игра. | Компл упр №1 |
|  |  | 5 |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Компл упр №1 |
| 12 | Метание мяча 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. | Компл упр №1 |
| 13 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 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 – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Компл упр №1 |
|  |  | 6 |  |
| 14 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 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 – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Компл упр №1 |
| 15 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.  | Компл. упр №1 |
| 16 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.  | Компл упр №1 |
|  |  | 7 |  |
|  |  | **Баскетбол 21 час** |  |
| 17 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 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. | Компл. упр №2 |
| 18 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 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. | Компл. упр №2 |
| 19 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 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. | Компл. упр №2 |
|  |  | 8 |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. | 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. | Компл. упр №2 |
| 21 | Ловля и передача мяча | 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. | Компл. упр №2 |
| 22 | Ловля и передача мяча | 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. | Компл. упр №2 |
|  |  | 9 |  |
| 23 | Ведение мяча | 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». | Компл. упр №2 |
| 24 | Ведение мяча | 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». | Компл. упр №2 |
| 25 | Ведение мяча | 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». | Компл. упр №2 |
|  |  | 10 |  |
| 26 | Бросок мяча  | 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».  | Компл. упр №2 |
| 27 | Бросок мяча | 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». | Компл. упр №2 |
| 28 | Тактика свободного нападения | 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 .  | Компл. упр №2 |
| 29 | Тактика свободного нападения | 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» | Компл. упр №2 |
| 30 | Вырывание и выбивание мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения 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. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  | Компл. упр №2 |
| 31 | Вырывание и выбивание мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения 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. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | Компл. упр №2 |
| 32 | Нападение быстрым прорывом. | 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. Нападение быстрым прорывом (1:0).  | Компл. упр №2 |
| 33 | Нападение быстрым прорывом. | 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. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | Компл. упр №2 |
| 34 | Взаимодействие двух игроков | 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. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Компл. упр №2 |
| 35 | Взаимодействие двух игроков | 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. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Компл. упр №2 |
| 36 | Игровые задания | 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. | Компл. упр №2 |
| 37 | Игровые задания | 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. | Компл. упр №2 |
| 38 | Развитие координационных способностей. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Компл. упр №2 |
|  |  | **Лыжная подготовка 21час** |  |
| 39 |  Основы теоретических знаний | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу. | Компл. упр №3 |
| 40 | Одновременных двушажный ход | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. | Компл. упр №3 |
| 41 | Одновременных двушажный ход | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. | Компл. упр №3 |
| 42 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км. | Компл. упр №3 |
| 43 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км. | Компл. упр №3 |
| 44 | Повороты | Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. | Компл. упр №3 |
| 45 | Повороты  | Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. | Компл. упр №3 |
| 46 | Техника спуска со склона  | Повторение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’.Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. | Компл. упр №3 |
| 47 | Техника спуска со склона  | Повторение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’.Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. | Компл. упр №3 |
| 48 | Подъемы  | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью. | Компл. упр №3 |
| 49 | Подъемы  | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью. | Компл. упр №3 |
| 50 | Техника торможения плугом | Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. | Компл. упр №3 |
| 51 | Техника торможения плугом | Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. | Компл. упр №3 |
| 52 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. | Компл. упр №3 |
| 53 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. | Компл. упр №3 |
| 54 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Компл. упр №3 |
| 55 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Компл. упр №3 |
| 56 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | Компл. упр №3 |
| 57 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | Компл. упр №3 |
| 58 | Подвижные игры на свежем воздухе | Подвижные игры на свежем воздухе | Компл. упр №3 |
| 59 | Подвижные игры на свежем воздухе | Подвижные игры на свежем воздухе | Компл. упр №3 |
| 60 | Лыжные гонки. | Лыжные гонки. | Компл. упр №3 |
|  |  | **Волейбол 21час** |  |
| 61 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  | Компл. упр №4 |
| 62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  | Компл. упр №4 |
| 63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  | Компл. упр №4 |
| 64 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | ОРУ. Бег с ускорением изменяя направление. Эстафеты с мячом и без мяча..Метание мяча разного веса в цель и на дальность. | Компл. упр №4 |
| 65 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | ОРУ. Бег с ускорением изменяя направление. Эстафеты с мячом и без мяча..Метание мяча разного веса в цель и на дальность. | Компл. упр №4 |
| 66 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  | Компл. упр №4 |
| 67 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  | Компл. упр №4 |
| 68 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  | Компл. упр №4 |
| 69 | Развитие выносливости | ОРУ. Эстафета, Двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин | Компл. упр №4 |
| 70 | Развитие выносливости | ОРУ. Эстафета, Двусторонние игры длительностью от 20с до 12 мин | Компл. упр №4 |
| 71 | Нижняя подача мяча.  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Компл. упр №4 |
| 72 | Нижняя подача мяча.  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Компл. упр №4 |
| 73 | Нижняя подача мяча.  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Компл. упр №4 |
| 74 | Нижняя подача мяча.  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Компл. упр №4 |
| 75 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Компл. упр №4 |
| 76 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Компл. упр №4 |
| 77 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Компл. упр №4 |
| 78 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Компл. упр №4 |
| 79 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Компл. упр №4 |
| 80 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Компл. упр №4 |
| 81 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Компл. упр №4 |
| 82 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Компл. упр №4 |
|  |  | **Гимнастика 10часов** |  |
| 83 | Значение гимнастических упражнений.  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Осанка. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Тест – наклон вперед из положения стоя. | Компл. упр №5 |
| 84 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). | Компл. упр №5 |
| 85 | Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. | Компл. упр №5 |
| 86 | Техника опорного прыжка.  | Стойка на лопатках. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – прыжок в длину с места на результат. | Компл. упр №5 |
| 87 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. | Компл. упр №5 |
| 88 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Контроль техники выполнения стойки на лопатках. | Компл. упр №5 |
| 89 | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Круговая тренировка. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. | Компл. упр №5 |
| 90 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату . Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Компл. упр №5 |
| 91 | Лазанье по канату в два приема ( | Лазанье по канату ; Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Компл. упр №5 |
| 87 |  | **Легкая атлетика 16часов** |  |
| 92 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  | Компл. упр №6 |
| 93 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Компл. упр №6 |
| 94 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Компл. упр №6 |
| 95 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | Компл. упр №6 |
| 96 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Компл. упр №6 |
| 97 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Компл. упр №6 |
| 98 | Высокий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Компл. упр №6 |
| 99 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Компл. упр №6 |
| 100 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | Компл. упр №6 |
| 101 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Компл. упр №6 |
| 102 | Метание мяча на дальность. | 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.  | Компл. упр №6 |
| 103 | Развитие силовых способностей и прыгучести | 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 – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Компл. упр №6 |
| 104 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.  | Компл. упр №6 |
| 105 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.  | Компл. упр №6 |
| 105 | Повторение пройденного | Подведение итогов. | Компл. упр №6 |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Д\з** |
|
|  |  | **Легкая атлетика 16 чсов** |  |
|  1. | Инструктаж по охране труда. |  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 |  | 2 |  |
| 2  |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  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 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  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.).  |  |
| 4  | Высокий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |
|  |  | 3 |  |
| 25 | Высокий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |  |
| 6  | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| 7 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
|  |  | 4 |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.  |  |
| 10 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра.  |  |
|  |  | 5 |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |  |
| 12 | Метание мяча 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 8 – 10 м. |  |
| 13 | Метание мяча на дальность. | 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.  |  |
|  |  | 6 |  |
| 14  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 15 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
|  16. | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
|  |  | 7 |  |
|  |  | **Баскетбол 21час** |  |
| 17 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 18 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 19 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  |  |
|  |  | 8 |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  |  |
| 22 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. |  |
|  |  | 9 |  |
| 23 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. |  |
| 24 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. |  |
| 25 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |
| 26 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |  |
| 27 | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная |  |
| 28 | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная |  |
| 29 | Тактика свободного нападения | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная |  |
| 30 | Позиционное нападение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |  |
| 31 | Позиционное нападение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |  |
| 32 | Нападение быстрым прорывом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |
| 33 | Нападение быстрым прорывом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |
| 34 | Взаимодействие двух игроков | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |
| 35 | Взаимодействие двух игроков | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |
| 36 | Взаимодействие двух игроков | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  |
| 37 | Развитие координационных способностей. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. |  |
|  |  | **Лыжная подготовка 21час** |  |
| 38 | Основы теоретических знаний. Охрана труда на уроках лыжной подготовки | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней ско­ростью до 1 км. |  |
| 39 | Одновременный и попеременный ход | На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.  |  |
| 40 | Одновременный и попеременный ход | На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. Продолжить обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Проверить на оценку освоение техники попеременного двухшажного хода.  |  |
| 41 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повто­рить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений рука­ми. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м. |  |
| 42 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Продолжить совершенствование техники лыжных ходов, принять на оценку одновременный бесшажный ход. Катание с гор: повто­рить технику торможения плугом. Учить подъему в гору скользящим шагом: техника движений рука­ми. Пройти дистанцию со средней скоростью с 2—3 ускорениями по 100—150 м. |  |
| 43 | Подъем в гору скользящим шагом. | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. |  |
| 44 | Подъем в гору скользящим шагом. | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. |  |
| 445 | Техника спуска со склона до 45`. | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке. |  |
|  | Техника спуска со склона до 45`. | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке. |  |
| 46 | Поворот плугом при спуске | Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки. |  |
| 47 | Поворот плугом при спуске | Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки. |  |
| 48 | Занятие на склоне 40-45' | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. |  |
| 49 | Занятие на склоне 40-45' | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. |  |
| 50 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. |  |
| 51 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. |  |
| 52 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |
| 53 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |
| 54 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. |  |
| 55 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. |  |
| 56 | Ходьба на лыжах до 3,5 км | Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |
| 57 | Ходьба на лыжах до 3,5 км | Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |
| 58 | Лыжные гонки | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км |  |
|  |  | **Волейбол 21 час** |  |
| 59 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  |
| 60 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  |
| 61 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  |  |
| 62 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  |  |
| 63 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  |  |
| 64 | Нижняя подача мяча.  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  |
| 65 | Нижняя подача мяча.  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  |
| 66 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |
| 67 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |
| 68 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |
| 69 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 70 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 71 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 72 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 73 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 74 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 75 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  |
| 76 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  |
| 77 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. |  |
| 78 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. |  |
| 79 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. |  |
|  |  | **Гимнастика 10часов** |  |
| 80 | Значение гимнастических упражнений.  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Осанка. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Тест – наклон вперед из положения стоя. |  |
| 81 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). |  |
| 82 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). |  |
| 83 | Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. |  |
| 84 | Техника опорного прыжка.  | Стойка на лопатках. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – прыжок в длину с места на результат. |  |
| 85 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. |  |
| 86 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Контроль техники выполнения стойки на лопатках. |  |
| 87 | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Круговая тренировка. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. |  |
| 88 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату . Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
| 89 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату ; Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
|  |  | **Легкая атлетика 16часов** |  |
| 90 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  |
| 91 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 92 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 93 | Гладкий бег  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |  |
| 94 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 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.). |  |
| 95 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 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.). |  |
| 96 | Высокий старт |  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. |  |
| 97 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. |  |
| 98 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. |  |
| 100 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |  |
| 101 | Метание мяча 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 8 – 10 м. |  |
| 102 | Метание мяча на дальность. | 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. |  |
| 103 | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 104 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.  |  |
| 105 | Повторение пройденного | Подведение итогов. |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **д/з** |
|
|  |  | **Легкая атлетика 16 часов** |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. |  |
|  |  | 2неделя |  |
| 2  |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  |  |
| 3 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  |  |
| 4  | Высокий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. |  |
|  |  | 3 |  |
| 5 | Высокий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. |  |
| 6  | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. |  |
| 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. |  |
|  |  | 4 |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 9. | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  |  |
| 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. |  |
|  |  | 5 |  |
| 11 | Метание мяча 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.  |  |
| 12 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |  |
| 13  | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
|  |  | 6 |  |
| 14 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 15. | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 16. | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  |  |
|  |  | 7 |  |
|  |  | **Баскетбол 21час** |  |
| 17  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 18 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 19 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  |  |
|  |  | 8 |  |
| 620 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  |  |
| 22 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. |  |
|  |  | 9 |  |
| 23 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. |  |
| 24 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. |  |
| 25 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |  |
| 26 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |  |
| 27 | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра |  |
| 28 | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра |  |
| 29 | Позиционное нападение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |  |
| 30 | Позиционное нападение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |  |
| 31 | Позиционное нападение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |  |
| 32 | Позиционное нападение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра |  |
| 33 | Нападение быстрым прорывом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |
| 34 | Нападение быстрым прорывом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |
| 35 | Нападение быстрым прорывом | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  |
| 36 | Игровые задания | 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. |  |
| 37 | Игровые задания | 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. |  |
|  |  | **Лыжная подготовка 21час** |  |
| 38 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Основы теоретических знаний | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км. |  |
| 39 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. |  |
| 40 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. |  |
| 41 | Техника подъемов и спусков на склонах | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  |
| 42 | Техника подъемов и спусков на склонах | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  |
| 43 | Подъем елочкой | Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. |  |
| 44 | Подъем елочкой | Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. |  |
| 45 | Техника торможения плугом и упором | Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. |  |
| 46 | Занятия на склоне | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой  |  |
| 47 | Поворот махом. Дистанция 3 км со средней скоростью | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. |  |
| 48 | Дистанция 3 км со средней скоростью  | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. |  |
|  |  техника передвижения на лыжах. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |
| 49 | Техника передвижения на лыжах. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |
| 50 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |
| 51 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |
| 52 | Ходьба на лыжах  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |
| 53 | Ходьба на лыжах  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |
| 54 | Ходьба на лыжах  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. |  |
| 55 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км |  |
| 56 | Совершенствование навыка катания с горок. | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
| 57 | Совершенствование навыка катания с горок. | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
| 58 | Контрольный урок  | Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. |  |
|  |  | **Волейбол 21 час** |  |
| 59 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  |
| 60 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  |
| 61 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  |
| 62 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 63 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 64 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 65 | Развитие выносливости | ОРУ.Эстафета с мячом. Круговая тренировка. Игра . |  |
| 66 | Развитие выносливости | ОРУ.Эстафета с мячом.Круговая тренировка. Игра . |  |
| 67 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 68 | Подача мяча.  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. |  |
| 69 | Подача мяча.  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. |  |
| 70 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |
| 71 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |
| 72 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |  |
| 73 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 74 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 75 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 76 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 77 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 78 | Овладение организаторскими способностями | Организация и проведения спортивной игры,комплектование команд,судейство |  |
| 79 | Овладение организаторскими способностями | Организация и проведения спортивной игры,комплектование команд,судейство |  |
|  |  | **Гимнастика 10часов** |  |
| 80 | Значение гимнастических упражнений.  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Осанка. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Тест – наклон вперед из положения стоя. |  |
| 81 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). |  |
| 82 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). |  |
| 83 | Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. |  |
| 84 | Техника опорного прыжка.  | Стойка на лопатках. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – прыжок в длину с места на результат. |  |
| 85 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. |  |
| 86 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Контроль техники выполнения стойки на лопатках. |  |
| 87 | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Круговая тренировка. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. |  |
| 88 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату . Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
| 89 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату ; Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
|  |  | **Легкая атлетика 16 часов** |  |
| 90 | Преодоление препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий |  |
| 91 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  |  |
| 92 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  |
| 93 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 94 | Гладкий бег  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. |  |
| 95 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  |  |
| 96 | Высокий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. |  |
| 97 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. |  |
| 98 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  |  |
| 100 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. |  |
| 101 | Метание мяча 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.  |  |
| 102 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |  |
| 103 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
| 104 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.  |  |
| 105 | Повторение и систематизация пройденного | Подведение итогов. |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Д\з** |
|
|  |  | **Легкая атлетика 16 часов** |  |
| 1. | Инструктаж по охране труда. |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. |  |
|  |  | 2неделя |  |
| 2  |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).  |  |
| 3 | Низкий старт. |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). |  |
| 4 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  |  |
|  |  | 3 |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |
|  6 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.  |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. |  |
|  |  | 4 |  |
| 8 | Метание мяча 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.  |  |
|  9 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |  |
| 10 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
|  |  | 5 |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  |  |
| 13 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. |  |
|  |  | 6 |  |
| 14 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 15 | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  |  |
| 16 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  |  |
|  |  | 7 |  |
|  |  | **Баскетбол 21час** |  |
| 17 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 18 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 19 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.  |  |
|  |  | 8 |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.  |  |
| 22 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра |  |
|  |  | 9 |  |
| 23 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра |  |
| 24 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра |  |
| 25 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра |  |
|  |  | 10 |  |
| 26 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра |  |
| 27 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра |  |
| 28 | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 29 | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 30 | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 31 | Штрафной бросок. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 32 | Штрафной бросок. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 33 | Индивидуальная техника защиты | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. |  |
| 34 | Индивидуальная техника защиты | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. |  |
| 35 | Тактика игры. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.  |  |
| 36 | Тактика игры. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.  |  |
| 37 | Развитие координационных способностей. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра. |  |
|  |  | **Лыжная подготовка 21час** |  |
| 38 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятии на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода |  |
| 39 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. |  |
| 40 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. |  |
| 41 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. |  |
| 42 | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. |  |
| 43 | Совершенствование техники подъемов и спусков  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом |  |
| 44 | Совершенствование техники подъемов и спусков  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом |  |
| 45 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах.  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом. |  |
| 46 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах.  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом. |  |
| 47 | Совершенствование техники лыжных ходов  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. |  |
| 48 | Совершенствование техники лыжных ходов  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. |  |
| 49 | Совершенствование техники лыжных ходов  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. |  |
| 50 | Совершенствование техники лыжных ходов  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. |  |
| 51 | Совершенствование техники лыжных ходов  | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. |  |
| 52 | Контрольная гонка 2 км | На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км |  |
| 53 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности | Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м.Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности. |  |
| 54 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. |  |
| 55 | Дистанция 3 км на время | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |
| 56 | Контрольный урок на дистанцию 3 км | Контрольный урок на дистанцию 3 км |  |
| 57 | Совершенствование навыков катания с горок | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
| 58 | Совершенствование навыков катания с горок | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
|  |  | **Волейбол 21 час** |  |
| 59 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  |  |
| 60 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  |  |
| 61 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. |  |
| 62 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. |  |
| 63 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. |  |
| 64 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 65 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 66 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 67 | Подача мяча.  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. |  |
| 68 | Подача мяча.  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. |  |
| 69 | Подача мяча.  | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. |  |
| 70 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 71 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 72 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 73 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 74 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 75 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. |  |
| 76 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 77 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 78 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
| 79 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. |  |
|  |  | **Гимнастика 10 часов** |  |
| 80 | Значение гимнастических упражнений.  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Осанка. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Тест – наклон вперед из положения стоя. |  |
| 81 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). |  |
| 82 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). |  |
| 83 | Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. |  |
| 84 | Техника опорного прыжка.  | Стойка на лопатках. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – прыжок в длину с места на результат. |  |
| 85 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. |  |
| 86 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Контроль техники выполнения стойки на лопатках. |  |
| 87 | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Круговая тренировка. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. |  |
| 88 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату . Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
| 89 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату ; Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
|  |  | **Легкая атлетика 16 часов** |  |
| 90 | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  |  |
| 91 | Развитие силовой выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. |  |
| 92 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. |  |
| 93 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  |
| 94 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 95 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).  |  |
| 96 | Низкий старт. |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). |  |
| 97 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  |  |
| 98 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.  |  |
| 100 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. |  |
| 101 | Метание мяча 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.  |  |
| 102 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |  |
| 103 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  |
| 104 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  |
| 105 | Повторение пройденного | Подведение итогов. |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тематическое планирование** | **Содержание курса** | **Д\з** |
|
| 1. | Инструктаж по охране труда. |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. |  |
|  |  | 2неделя |  |
| 2  |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  |  |
| 3 | Низкий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров |  |
| 4 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  |  |
|  |  | 3 |  |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. |  |
|  |  | 4 |  |
| 8 | Метание мяча 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.  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |  |
| 10 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |
|  |  | 5 |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  |
| 12 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  |  |
| 13 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. |  |
|  |  | 6 |  |
| 14 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 15 | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  |  |
| 16 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  |  |
|  |  | 7 |  |
|  |  | **Баскетбол 21 час** |  |
| 17 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 18 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |
| 19 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  |  |
|  |  | 8 |  |
| 20 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  |  |
|  |  | 9 |  |
| 22 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра |  |
| 23 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра |  |
| 24 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |  |
|  |  | 10 |  |
| 25 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |  |
| 26 | Бросок мяча  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра |  |
| 27 | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 28 | Бросок мяча в движении. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 29 | Штрафной бросок. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 30 | Штрафной бросок. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 31 | Штрафной бросок. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра |  |
| 32 | Тактика игры | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |
| 33 | Тактика игры | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |
| 34 | Техника защитных действий. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра |  |
| 35 | Техника защитных действий. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра |  |
| 36 | Зонная система защиты. | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  |  |
| 37 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. |  |
|  |  | **Лыжная подготовка 21 час** |  |
| 38 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и поперемен­ного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |
| 39 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.  | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |
| 40 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |
| 41 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.  | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |
| 42 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.  | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью |  |
| 43 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой  | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). |  |
| 44 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой  | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). |  |
| 45 | Попеременный четырехшажный ход | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). |  |
| 46 | Попеременный четырехшажный ход | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). |  |
| 47 | Техника преодоления контруклонов | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дис­танцию 1 км (мальчики и девочки) |  |
| 48 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода.  | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (маль­чики и девочки) со средней скоростью. |  |
| 49 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода.  | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (маль­чики и девочки) со средней скоростью. |  |
| 50 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода.  | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (маль­чики и девочки) со средней скоростью. |  |
| 51 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подьемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики |  |
| 52 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов |  |
| 53 | Совершенствование техники лыжных ходов  | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  |
| 54 | Совершенствование техники лыжных ходов  | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  |
| 55 | Совершенствование техники лыжных ходов  | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  |
| 56 | Совершенствование техники лыжных ходов с | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. |  |
| 57 | Совершенствование навыков катания с горок.  | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
| 58 | Совершенствование навыков катания с горок. | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
|  |  | **Волейбол 21 час** |  |
| 59 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  |  |
| 60 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  |  |
| 61 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. |  |
| 62 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. |  |
| 63 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 64 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. |  |
| 65 | Подача мяча.  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. |  |
| 66 | Подача мяча.  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. |  |
| 67 | Подача мяча.  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. |  |
| 68 | Подача мяча.  | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. |  |
| 69 | Нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. |  |
| 70 | Нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. |  |
| 71 | Нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. |  |
| 72 | Нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. |  |
| 73 | Техника защитных действий. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |  |
| 74 | Техника защитных действий. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |  |
| 75 | Техника защитных действий. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |  |
| 76 | Техника защитных действий. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. |  |
| 77 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |
| 78 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |
| 79 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  |
|  |  | **Гимнастика 10часов** |  |
| 80 | Значение гимнастических упражнений.  | Техника безопасности на уроках гимнастики. Осанка. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Тест – наклон вперед из положения стоя. |  |
| 81 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). |  |
| 82 | Техника кувырка вперед и назад.  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). |  |
| 83 | Контроль техники выполнения кувырка вперед и назад.  | Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. |  |
| 84 | Техника опорного прыжка.  | Стойка на лопатках. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест – прыжок в длину с места на результат. |  |
| 85 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. |  |
| 86 | Техника опорного прыжка.  | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Контроль техники выполнения стойки на лопатках. |  |
| 87 | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Круговая тренировка. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. |  |
| 88 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату . Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
| 89 | Лазанье по канату в два приема  | Лазанье по канату ; Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |  |
|  |  | **Легкая атлетика 16 часов** |  |
| 90 | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  |  |
| 91 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.  |  |
| 92 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  |  |
| 93 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  |
| 94 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 95 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  |  |
| 96 | Низкий старт. |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. |  |
| 97 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  |  |
| 98 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  |
| 99 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  |  |
| 100 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. |  |
| 101 | Метание мяча 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.  |  |
| 102 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  |  |
| 103 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  |
| 104 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. |  |
| 105 | Повторение пройденного | Подведение итогов. |  |

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

 Контроль и оценка на занятиях ис­пользуются для того, чтобы закрепить потребность юношей и де­вушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную са­мооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершен­ствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпоч­тение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различ­ных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возраст­ных этапах, юноши и девушки должны поощряться за система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый об­раз жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на ин­дивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкрет­ных кондиционных и координационных способностей.

 Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

 Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

 Промежуточная (итоговая) оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

 1. Знания

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.  С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике  | За непонимание и незнание материала программы |

 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используют следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

 4.  Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

 (При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

 Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебники для учащихся:**

1. М.Я. Вилен­ский. Физическая культура. 5—7 классы. *– М.: Просвещение, 2012г.*

2. В.И. Лях, А.А. Зданевич*.* Физическая культура. 8—9 классы. *– М.: Просвещение,*

*2012г.*

**Пособия для учителя:**

1. Федеральный Государственный Стандарт основного общего образования по

 физической культуре.

2. А.Я.Данилюк,А.М.Кондаков,В.А.Тишков.Концепция духовно-нравственного

 развития и воспитания личности гражданина России.-М.:Просвещение,2009г.

3. М.Я.Виленский,В.Т.Чичикин,Т.Ю.Торочкова.Физическая Культура.Методические

рекомендации.5-7 классы. *– М.: Просвещение, 2013г.*

4. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России

 / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.