Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кепская основная общеобразовательная школа имени Ортье Степанова»

Обсуждена и принята:

на заседании педагогического совета (Протокол от «27» марта 2019 г. № 7)

Утверждена:

директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.А.Вдовина

Приказ от «27» марта 2019 г. № 18

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 5– 9 классов**

**(основная общеобразовательная программа**

**основного общего образования)**

Срок реализации 5 лет

Составитель:

Гришин Сергей Борисович

учитель физической культуры

Пос. Кепа

2019 г.

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, 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 нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом 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, непринужденно.

*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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

* владение умениями:o 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;

* o 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

место 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;

* o в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* o в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* o в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 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 учебе 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 ее 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 учета интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое 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 культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий 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 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 физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, 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, включенными 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 нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий 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.
1. Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов сорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы.

*5 и 6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно- половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

* 1. Социально-психологические основы.

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма. *7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение но показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

* 1. Культурно-исторические основы.

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-*8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

* 1. Приемы закаливания.

*5-6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны

*(правила, дозировка).*

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

* 1. Подвижные игры.

*Волейбол*

*5 9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

* 1. Гимнастика с элементами акробатики.

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения

гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

* 1. Легкоатлетические упражнения.

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

* 1. Кроссовая подготовка.

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1. **Тематическое планирование**

|  |
| --- |
| **Тематическое планирование 5 класс** |
| № | Тема | Содержание |
| 1 | Ходьба и бег, Спринтерский бег, эстафетный бег. (6ч) | Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до10-15м), бег с уско рением (30-40м). |
| 2 |   | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), |
| 3 |   | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. |
| 4 |   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |
| 5 |   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м).Игра «Разведчики и часовые» |
| 6 |   | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. Игра«Гуси-лебеди». |
| 7 | Прыжки, метание мяча.( 4 ч) | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр.Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 |  |  ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву».  |
| 9 |  | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры». |
| 10 |  | ОРУ. Прыжки на месте спродвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». |
| 11 | КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)Бег по пересеченной местности (3ч) | ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередованиеходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м).Подвижная игра «Невод».Развитиевыносливости. Понятие скорость бега. |
| 12 |  | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Перебежка выручкой».Развитие выносливости. |
| 13 |  | ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости. |
| 14 | Полоса препя тствия(2ч) | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. |
| 15 |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Команда быстроногих». |
| 16 | Волейбол (12ч) | Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. |
| 17 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед. |
| 18 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед. |
| 19 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. |
| 20 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. |
| 21 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. |
| 22 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. |
| 23 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. |
| 24 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. |
| 25 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 26 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 27 |  | Стойка игрока. Перемещения вУчебная игра. Передача мяча двумясверху на месте и после передачиНижняя прямая подача. |
| 28 | Волейбол (6ч) | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |
| 29 |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 30 |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 31 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 32 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 33 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. |
| 34 | Висы.Строе вые упражнения(6 ч). | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Запрещенное движение». |
| 35 |  | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». |
| 36 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. |
| 37 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.Игра «Веревочка по ногами». |
| 38 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Игра «Прыжок за прыжком». |
| 39 |  | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. |
| 40 | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч) | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка». |
| 41 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. |
| 42 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. |
| 43 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь. |
| 44 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.Прыжок ноги врозь. |
| 45 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.Прыжок ноги врозь. |
| 46 | Акробатика (6ч). | ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. |
| 47 |  | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.Игра «Два лагеря». |
| 48 |  | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. |
| 49 |  | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей.Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. |
| 50 |  | ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия.Игра «Три движения». |
| 51 |  | ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Развитие силовых способностей.Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. |
| 52 | Лыжная подготовка (18ч)Лыжные ходы. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам:организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.Попеременный духшажный. |
| 53 |  | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие - технические характеристики –подготовка.Одновременный безшажный ходы. |
| 54 |  | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты.Попеременный духшажный. Одновременный безшажный ходы. |
| 55 |  | Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременный безшажный ходы. |
| 56 |  | Спуски в средней стойке, поворот переступанием.Повороты переступанием. |
| 57 |  | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». |
| 58 |  | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением«плугом». |
| 59 | Спуск и, подъемы. | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.Эстафета с передачей палок.«с горки на горку». |
| 60 |  | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.Эстафета с передачей палок.«с горки на горку». |
| 61 |  | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.Эстафета с передачей палок.«с горки на горку». |
| 62 |  | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки.Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км. |
| 63 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем«полу-елочкой». Торможение «плугом». |
| 64 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем«полу-елочкой». Торможение «плугом». |
| 65 |  | Правила соревнований.Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. |
| 66 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. |
| 67 | Переходы с одного хода на другой. | Переход с попеременных хода на одновременные. Развитие быстроты. |
| 68 |  | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». |
| 69 |  | Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. |
| 70 | Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)Сочетание приѐмов передвижений и остановок.Передачи мяча. | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. |
| 71 |  | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. |
| 72 | Сочетание приѐмов передвижений и остановок | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. |
| 73 |  | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. |
| 74 |  | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. |
| 75 |  | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. |
| 76 | Технические приемы вбаскетболе. Штрафной бросок. | ОРУ с мячом.Официальные баскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. |
| 77 |  | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. |
| 78 |  | ОРУ. Ловля и передача мяча.Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 79 | Технические приемы вБаскетболе. | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». |
| 80 |  | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. |
| 81 |  | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.Передача в парах. |
| 82 |  | ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностейПовороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. |
| 83 |  | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. |
| 84 |  | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра«Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини- баскетбол.Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. |
| 85 |  | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. |
| 86 |  | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.Официальные баскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |
| 87 |  | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.Официальные баскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |
| 88 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов)Прыжки в высот у (6ч) | ОРУ. Прыжковые упражнения.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения.Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). |
| 89 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые ипрыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного спорта.Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». |
| 90 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые ипрыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного спорта.Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». |
| 91 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые ипрыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного спорта.Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». |
| 92 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые и прыжковые упражнения.Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Метание мяча.Прыжки в высоту «согнув ноги». |
| 93 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча.«Прыжки по полоскам». |
| 94 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча.«Прыжки по полоскам». |
| 95 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательнымПрыжки в высоту «согнув ноги». |
| 96 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательнымПрыжки в высоту «согнув ноги». |
| 97 |  | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. |
| 98 |  | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. |
| 99 | КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (4 часов)Развитие общей выносливости (4ч) | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин).Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |
| 100 |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |
| 101 |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |
| 102 |  | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание |
| 1 | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)Ходьба и бег, Спринтерский бег, эстафетный бег. (6ч) | Вводный инструктаж Т.Б на урокахфизкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег сускорением (30-40м). |
| 2 |  | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), |
| 3 |  | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, |
| 4 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |
| 5 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). |
| 6 |  | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . |
| 7 | Прыжки, метание мяча.( 4 ч) | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр.Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шаговразбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 8 |  | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.Метание малого мяча с места на дальность. |
| 9 |  | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность |
| 10 |  | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. |
| 11 | КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)Бег по пересеченной местности (3ч) | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра«Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. |
| 12 |  | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра«Лапта». Развитие выносливости. |
| 13 |  | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра«Лапта». Развитие выносливости. |
| 14 | Полоса препятствия(2ч) | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра«Лапта». Развитие выносливости. |
| 15 |  | Бег (2000 м). развитие выносливости. |
| 16 | **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)****Волейбол.** | Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.Официальные волейбольные правила.Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |
| 17 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. |
| 18 |  |  Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. |
| 19 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой.  |
| 20 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. |
| 21 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. |
| 22 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону |
| 23 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подачамяча. |
| 24 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. |
| 25 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча сверху двумя руками в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |
| 26 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.Передача мяча сверху двумя руками в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |
| 27 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. |
| 28 | **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)****Волейбол (6ч)** | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняяпрямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 29 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняяпрямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 30 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняяпрямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 31 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. |
| 32 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. |
| 33 |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парахчерез сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. |
| 34 | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)****Висы.****Строевые упражнения****(6 ч).** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды«Прямо!». Повороты направо, налево вдвижении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м).Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитиесиловых способностей. |
| 35 |  | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным идуховным ценностям. Подтягивания в висе.Упражнение на гимнастической скамейке. ОРУ на месте без предметов. |
| 36 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды«Прямо!». Повороты направо, налево вдвижении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. |
| 37 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды«Прямо!». Повороты направо, налево вдвижении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. ОРУ на месте без предметов. |
| 38 |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды«Прямо!». Повороты направо, налево вдвижении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. ОРУ на месте без предметов. |
| 39 |  | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. Выполнение технику. Выполнение подтягивания в висе. |
| 40 | **Опорный прыжок.** | Перестроение из колонны по два в колонну поодному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). |
| 41 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемьчеловек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). |
| 42 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемьчеловек в движении. ОРУ с мячами.Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ногиврозь (козел в ширину, высота 100-110 см). |
| 43 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемьчеловек в движении. ОРУ с мячами.Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ногиврозь (козел в ширину, высота 100-110 см). |
| 44 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемьчеловек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налевов движении. Прыжок ноги врозь (козел вширину, высота 100-110 см). |
| 45 |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемьчеловек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). |
| 46 | **Акробатика (6ч)** | ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты наместе. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. |
| 47 |  | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. |
| 48 |   | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в триприема. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. |
| 49 |   | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационныхспособностей. Лазание по канату в два приема. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация. |
| 50 |  | ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Лазание по канату в два приема. Выполнение комбинации из разученных элементов. |
| 51 |  | ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному сразведением и слиянием по 8 человек в движении. Лазание по канату в три приема на рассиояние. Развитие силовых способностей. Выполнение двух кувырков вперед слитно. |
| 52 | **Лыжная подготовка (18 часов).**Лыжные ходы. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований,медицинский контроль, жюри и егообязанности. Смазка лыж. Попеременный и одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. |
| 53 |  | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие - технические характеристики –подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 54 |  | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 55 |  | Виды снежного покрова. Смазка лыж.Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 56 |  | Спуски в средней стойке, поворот переступанием.Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 57 |  | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |
| 58 |  | Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Игра «По местам». |
| 59 | **Спуски и подъемы.** | Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 60 |  | Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 61 |  | Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 62 |  | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки.Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км. |
| 63 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем«полу-елочкой». Торможение «плугом». |
| 64 |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем«полу-елочкой». Торможение «плугом». |
| 65 |  | Правила соревнований.Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. |
| 66 |  | Переход с попеременных ходов наодновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. |
| 67 | **Переходы с одного хода на другой.** | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. |
| 68 |  | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». |
| 69 |  | Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. |
| 70 | Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)Сочетание приѐмовпередвижени й и остановок.Передачи мяча. | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование,команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |
| 71 |  | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование,команда, игровые положения. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Развитиекоординационных способностей. Учебная игра.Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |
| 72 | **Сочетание приѐмов****передвижений и остановок** | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом ибегом. |
| 73 |  | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом ибегом. |
| 74 |  | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча покругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом. |
| 75 |  | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча покругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.Повороты, остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом. |
| 76 | **Технические приемы в****баскетболе. Штрафной****бросок.** | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок.Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. |
| 77 |  | Ведение мяча на месте и в движении, сизменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. |
| 78 |  | ОРУ. Ловля и передача мяча.Официальные баскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| 79 | **4 четверть.****Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)****Технические приемы в баскетболе.** | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. |
| 80 |  | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. |
| 81 |  | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении. |
| 82 |  | ОРУ. Ведение мяча. Официальныебаскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностейВедение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении. |
| 83 |  | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальныебаскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Ведение мяча с разной высотой отскока.Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. |
| 84 |  | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальныебаскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра«Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини- баскетбол.Перехват мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. |
| 85 |  | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальныебаскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч недавай». Игра в мини-баскетбол. |
| 86 |  | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.Официальные баскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |
| 87 |  | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.Официальные баскетбольные правила.Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |
| 88 | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов).****Прыжки в высоту (6ч).** | ОРУ. Прыжковые упражнения.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения, |
| 89 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые ипрыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественногоспорта. |
| 90 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые ипрыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественногоспорта. |
| 91 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. |
| 92 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжок в длину с 7-9 шагов способом«перешагивание». Подбор разбега,отталкивание. |
| 93 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения.Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег подистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Метание мяча.Прыжок в длину с 7-9 шагов способом«перешагивание». Переход через планку. |
| 94 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения.Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег подистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Метание мяча.Прыжок в длину с 7-9 шагов способом«перешагивание». Переход через планку. |
| 95 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательнымПрыжки в высоту «согнув ноги». |
| 96 |  | ОРУ. Прыжковые упражнения.Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательнымПрыжки в высоту «согнув ноги». |
| 97 |  | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. |
| 98 |  | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. |
| 99 | **КРОССОВА ПОДГОТОВКА – (4 часов)****Развитие общей выносливости (4ч).** | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 100 |  | Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 101 |  | Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 102 |  | Бег (2000 м). развитие выносливости. |

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Содержание** |
| **1** | **Легкая атлетика -10 часов.****Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)** | **Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лѐгкой атлетики.** |
| **2** |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 3 |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. |
| 4 |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств |
| 5 |  | Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. |
| 6 | **Прыжок способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4ч).** | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |
| 7 |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |
| 8 |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |
| 9 | **Бег на средние дистанции (2 ч.)** | Бег (1500 м).Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 10 |  | Бег (1500 м).Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 11 | **Кроссовая подготовка (5 ч).****Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (5ч)** | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 12 |  | Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 13 |  | Равномерный бег (17мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 14 |  | Равномерный бег (18мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 15 |  | Равномерный бег(19мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 16 |  | Бег (2000 м). развитие выносливости |
| 17 | **Спортивные игры – 12 часов.****Волейбол (12ч)** | Стойки и передвижения игрока.Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. |
| 18 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. |
| 19 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 20 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 21 |  | Стойки и передвижения игрока.Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 22 |  | Стойки и передвижения игрока.Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 23 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| 24 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. |
| 25 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. |
| 26 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |
| 27 |  | Стойки и передвижения игрока.Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |
| 28 | **2 четверть** | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  |
| 29 |  | Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 30 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 31 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 32 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 33 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 34 | **Гимнастика – 15 часов.****Висы. Строевые упражнения (6ч)** | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| 35 |  | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений. |
| 36 |  | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке |
| 37 |  | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| 38 |  | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| 39 |  | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе |
| 40 | **Опорный прыжок (6ч)** | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 41 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 42 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 43 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 44 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 45 |  | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 46 | **Акробатика. Лазание (3ч)** | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. |
| 47 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. |
| 48 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. |
| 49 | **3 четверть.****Гимнастика (3ч)** | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 50 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 51 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 52 | **Лыжная подготовка (18ч) Одновременный двухшажный ход.** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. |
| 53 |  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 54 |  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 55 | **Одно временный двухшажный ход.** | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 56 |  | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 57 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |
| 58 | **Подъем «полуелочкой» (2 ч)** | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. Со сменой ходов. Игра «По местам». |
| 59 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. Со сменой ходов. Игра «По местам». |
| 60 | **Торможение «плугом» (2 ч)** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 61 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 62 | **Подъем «елоч кой» (2 ч)** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |
| 63 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой.Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |
| 64 | **Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч)** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |
| 65 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |
| 66 | **Повороты перес тупан ием (1 ч).** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. |
| 67 | **Эстафеты на лыжах (2ч)** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.Эстафеты на лыжах. |
| 68 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.Эстафеты на лыжах. |
| 69 | **Соревнования лыжников класса (1 ч).** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с применением ранее изученных ходов. |
| 70 | **Баскетбол (9ч)** | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивнымсопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 71 |  | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 72 |  | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 73 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей*.* |
| 74 |  | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 75 |  | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 76 |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |
| 77 |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |
| 78 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие ко- ординационных способностей |
| 79 | **4 четветь****Баскетбол (9 ч ) Бросок мяча в кольцо (3** | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 80 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей  |
| 81 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 82 | **Бросок мяча в кольцо в движении.** | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 83 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 84 | **Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.** | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 85 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, Зх1. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 86 | **Действия игроков в защите** | Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 87 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 88 | **Легкая атлетика (11ч) Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)** | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 89 |  | **Финиширование.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 90 |  | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 91 |  | **Челночный бег 3x10.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 92 |  | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий. |
| 93 | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч)** | **Прыжок в высоту способом перешагивания.** Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  |
| 94 |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3- 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 95 |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 96 |  | **Техника прыжка в высоту.** Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 97 |  | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 98 |  | **Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами.** . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.**.** |
| 99 | **Кроссовая подготовка (4 ч)****Бег по пересеченной местности, преодоление препятств ий (6 ч)** | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 100 |  | Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 101 |  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 102 |  | Бег (2000 м). развитие выносливости. |

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Содержание** |
| **1** | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.) | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лѐгкой атлетики. |
| **2** |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие качеств. |
| **3** |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие качеств. |
| **4** |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств |
| **5** |  | Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. |
| **6** | Прыжок способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4ч) | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |
| **7** |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |
| **8** |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |
| **9** | Бег на средние дистанции (2 ч.) | Бег (1500 м). Спортивная игра «Русскаялапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| **10** |  | Бег (1500 м). Спортивная игра «Русскаялапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| **11** | Бег по пересеченной местности, преодоление | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| **12** |  | Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| **13** |  | Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| **14** |  | Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| **15** |  | Бег (2000 м). развитие выносливости. |
| **16** | Баскетбол (12ч) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. |
| **17** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. |
| **18** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| **19** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| **20** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| **21** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| **22** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| **23** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. |
| **24** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. |
| **25** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упращенным правилам. |
| **26** |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |
| **27** | **2 четверть.****Волейбол (6ч)** | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| **28** |  | Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| **29** |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| **30** |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| **31** |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| **32** |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| **33** | Висы. Строевые упражнения (6ч) | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| **34** |  | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений. |
| **35** |  | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке |
| **36** |  | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| **37** |  | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| **38** |  | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе |
| **39** | Опорный прыжок (6ч) | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| **40** |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| **41** |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| **42** |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| **43** |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей |
| **44** |  | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| **45** | Акробатика. Лазание (3ч) | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. |
| **46** |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационныхспособностей. |
| **47** |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. |
| **48** | **3 четверть** | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| **49** |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| **50** |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| **51** | **Одновременный двухшажный ход** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| **52** |  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| **53** |  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| **54** |  | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| **55** |  | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| **56** |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |
| **57** | **Подъем «полуелочкой» (2 ч)** | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. Со сменой ходов. Игра «По местам». |
| **58** |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. Со сменой ходов. Игра «По местам». |
| **59** | **Торможение «плугом» (2 ч)** | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| **60** |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| **61** | Подъем «елоч кой» (2 ч) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |
| **62** |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |
| **63** | Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |
| **64** |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |
| **65** | Повороты перес тупан ием (1 ч). | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. |
| **66** | Эстафеты на лыжах (2ч) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах. |
| **67** |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах. |
| **68** | Соревнования лыжников класса (1 ч). | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с применением ранее изученных ходов. |
| **69** | Баскетбол (9ч) | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| **70** |  | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.Развитие координационных способностей. |
| **71** |  | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.Развитие координационных способностей. |
| **72** |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. *Основы обучения и самообучения* двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| **73** |  | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.Развитие координационных способностей. |
| **74** |  | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.Развитие координационных способностей. |
| **75** |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |
| **76** |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |
| **77** |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие ко- ординационных способностей |
| **78** | Баскетбол (9 ч ) Бросок мяча в кольцо (3ч) | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| **79** |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| **80** |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| **81** | Бросок мяча в кольцо в движении. | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| **82** |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| **83** | Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| **84** |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, Зх1. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| **85** | Действия игроков в защите. | Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| **86** |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| **87** | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| **88** |  | **Финиширование.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 89 |  | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 90 |  | Челночный бег 3x10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 91 |  | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий. |
| 92 | Прыжок в высоту. Метание мало го мяча (5 ч) | Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 93 |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3- 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств |
| 94 |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 95 |  | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 96 |  | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 97 |  | Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.. |
| 98 | Бег по пересеченной местности, преодолени е преп ятств ий (6 ч) | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 99 |  | Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 100 |  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 101 |  | Бег (2000 м). развитие выносливости. |
| 102 | Итоговый урок |   |

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.) | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лѐгкой атлетики. |
| 2 |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 3 |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств |
| 4 |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств |
| 5 |  | Бег на результат 60 м, ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. |
| 6 | Прыжок способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4ч). | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |
| 7 |  | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |
| 8 |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. |
| 9 | Бег на средние дистанции (2 ч.) | Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 10 |  | Бег (1500 м). Спортивная игра «Русская лапта». ОРУ. Специальные Беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. |
| 11 | Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. |
| 12 |  | Равномерный бег (16 мин).Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 13 |  | Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 14 |  | Равномерный бег (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. |
| 15 |  | Бег (2000 м). развитие выносливости. |
| 16 | Волейбол (12ч) | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. |
| 17 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. |
| 18 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 19 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 20 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 21 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. |
| 22 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. |
| 23 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. |
| 24 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. |
| 25 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |
| 26 |  | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |
| 27 | 2 четверть.Волейбол (6ч) | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 28 |  | Стойки и передвижения игрока. . Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 29 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 30 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 31 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 32 |  | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |
| 33 | Висы. Строевые упражнения (6ч) | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| 34 |  | Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений. |
| 35 |  | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Эстафеты. Развитие силовыхспособностей. Упражнения на гимнастической скамейке |
| 36 |  | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| 37 |  | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |
| 38 |  | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе |
| 39 | Опорный прыжок (6ч) | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь(девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 40 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 41 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 42 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 43 |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей |
| 44 |  | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 45 | Акробатика. Лазание (3ч) | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. |
| 46 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей.  |
| 47 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных способностей. |
| 48 | 3 четверть. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 49 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 50 |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей |
| 51 | Лыжная подготовка.Попеременный и одновременный двухшажный ход. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 52 |  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 53 |  | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на лыжах. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 54 |  | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 55 |  | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 56 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |
| 57 | Подъем «полуелочкой» (2 ч) | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам». |
| 58 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. Со сменой ходов. Игра «По местам». |
| 59 | Торможение «плугом» (2 ч) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 60 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |
| 61 | Подъем «елочкой» (2 ч) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |
| 62 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |
| 63 | Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |
| 64 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |
| 65 | Повороты переступанием (1 ч). | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем «елочкой». Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. |
| 66 | Эстафеты на лыжах (2ч) | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах. |
| 67 |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км. Эстафеты на лыжах. |
| 68 | Соревнования лыжников класса (1 ч). | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2-2,5км с применением ранее изученных ходов. |
| 69 | Баскетбол (9ч) | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 70 |  | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 71 |  | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 72 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. *Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Правила игры в баскетбол. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.* |
| 73 |  | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 74 |  | Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |
| 75 |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |
| 76 |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |
| 77 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие ко- ординационных способностей |
| 78 | 4 четверть | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 79 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 80 |  | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 81 | Бросок мяча в кольцо в движении. | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей |
| 82 |   | Бросок мяча в движении одной рукойот плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 83 | Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 84 |   | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, Зх1. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 85 | Действия игроков в защите. | Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 86 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча ссопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных способностей |
| 87 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20- 40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. |
| 88 |  | Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 89 |  | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 90 |  | Челночный бег 3x10. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. |
| 91 |  | Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий. |
| 92 | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч). | Прыжок в высоту способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 93 |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3- 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 94 |  | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3- 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 95 |  | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 96 |  | Техника прыжка в высоту. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 97 |  | Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами. . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.. |
| 98 | Бег по пересеченной местн ости, преодоление препятствий. | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 99 |  | Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 100 |  | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. |
| 101 |  | Бег (2000 м). развитие выносливости. |
| 102 | Итоговый урок |  |