МБОУ « Гилево-Логовская средняя общеобразовательная школа»

Романовского района Алтайского края.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено: учителями района протокол №  « » 2020г. | Утверждаю: директор МБОУ  « Гилево-Логовская СОШ»  Зубань Т.А.  Приказ № от « » 2020г. | Согласовано: на заседании  педагогического совета  протокол № от « » 2020г |

**Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов**

**на 2020-2021уч. год.**

Составитель:

Учитель физической культуры Гельцер Александр Егорович

Гилёв-Лог 2020

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов разработана на основе комплексной учебной программы по физической культуре, автором – составителем которой являются В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010г. Является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Программа ориентирована на базовый уровень Государственного стандарта общего образования для основной школы.

**Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся**:

* устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности,
* целостном развитии физических и психических качеств;
* в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Образовательная область «Физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как результат формирования физической культуры личности.

Учебная программа рассчитана на 102 урока из расчета 3 часа в неделю.

**Особенностями учебной программы образовательной области «Физическая культура» в 5 - 9 классах являются**:

* соотнесенность с Базисным планом общеобразовательных учебных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
* направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала;
* дополняет региональный компонент;
* содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе;
* учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному(профилированному) и от частного к конкретному(специализированному).
* материально- техническое оснащение учебного процесса;
* вид учебного учреждения (сельская, малокоплектная школа);

**Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей:**

* базовой;
* дифференцированной (вариативной);

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе, и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей.

В настоящей комплексной программе нашло отражение содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Формы физического воспитания.**

Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Задачами физического воспитания в 5- 9 классах являются:**

* расширение двигательного опыта;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* содействие гармоничному физическому развитию;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки;
* соблюдение правил техники безопасности;
* формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

**Цель обучения:**

формирование физической культуры личности школьника посредствам основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной-рекреационной направленностью.

**При разработке программы использованы следующие принципы:**

* соответствия анатомо –физиологическим и психолого – возрастным особенностям развития учащихся;
* системности;
* усложнения физической нагрузки;
* вариативности.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Программа позволит качественно освоить обязательный минимум по физической культуре.

**Структура и содержание программы. Программа состоит из разделов:**

* основы знаний;
* способы физкультурной деятельности;
* требования к уровню подготовки учащихся.

Структура блока «Основы знаний» включает в себя три раздела: психолого –педагогические основы, медико – биологические, способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Блок « Двигательные действия и навыки» включает гимнастику, лёгкую атлетику, лыжную подготовку, спортивные и подвижные игры.

Блок « Требования к уровню подготовки учащихся» представлен тем, что должны знать и уметь учащиеся 9 класса.

**Усвоение программы определяется по критериям:**

* знания;
* способы физкультурной деятельности с общеобразовательной направленностью;
* двигательные умения и навыки.

**Методы работы с классом.**

Показа, слова, наглядности, фронтальный, групповой, индивидуальный ;

**Формы текущего и итогового контроля:**  в зависимости от функций, которые выполняет контроль в учебном процессе, можно выделить три основных его вида: тематический ,текущий, итоговый.

**Методыи формы организации контроля:** сдача нормативов,фронтальный контроль,самостоятельное выполнение упражнений,тест,входной и выходной мониторинг. Для развития у учащихся умения оценивать, используются следующие формы контроля:самоконтроль,взаимный контроль,контроль учителя.

**Сетка часов прохождения учебного материала по физкультуре в 5 - 6 классах.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Раздел программы*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***всего*** |
| 1 | Теоретические сведения | В процессе уроков. | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 15 ч |  |  | 15 ч | 30 ч |
| 3 | Гимнастика |  | 9ч |  | 9 ч | 18 ч |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 18ч |  | 18 ч |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол. | 9 ч | 15ч | 12 ч |  | 36ч |
|  |  | 24 ч | 24 ч | 30 ч | 24 ч | 102 ч |

**Сетка часов прохождения учебного материала по физкультуре в 7-8 классах.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Раздел программы*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***всего*** |
| 1 | Теоретические сведения | В процессе уроков. | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 15 ч |  |  | 6 ч | 21 ч |
| 3 | Гимнастика |  | 9 ч |  | 9 ч | 18 ч |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 18ч |  | 18 ч |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол. | 9 ч | 15 ч | 12 ч |  | 36ч |
| 6 | Единоборства |  |  |  | 9 ч | 9 ч |
|  |  | 24 ч | 24 ч | 30ч | 24 ч | 102 ч |

**Сетка часов прохождения учебного материала по физкультуре в 9 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Раздел программы*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***всего*** |
| 1 | Теоретические сведения | В процессе уроков. | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 15 ч |  |  | 15 ч | 30 ч |
| 3 | Гимнастика | 9 ч | 9 ч |  |  | 18 ч |
| 4 | Лыжная подготовка |  |  | 18ч |  | 18 ч |
| 5 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол. |  | 14ч | 11 ч | 11 ч | 36ч |
|  |  | 24 ч | 23 ч | 29 ч | 26 ч | 102 ч |

**Требования к уровню подготовки выпускника основной школы.**

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

**Знать:**

* техника безопасности на уроках физкультуры ;
* правила выполнения домашних заданий;
* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
* развития силовых способностей и гибкости;
* страховка и помощь во время занятий;
* упражнения для разогревания;
* основы выполнения гимнастических упражнений.
* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья;
* основные системы организма;
* оказание первой помощи при обморожениях;
* терминологию избранной спортивной игры;
* основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки;
* историю зарождения современных Олимпийских игр их роль и значение;
* физическая подготовка и ее базовые основы;
* биологическое созревание организма, наследственность;
* правила поведения при купании в реке.

**Уметь:**

* помощь и страховка;
* демонстрация упражнений;
* установка и уборка снарядов;
* составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений;
* измерение результатов;
* подача команд;
* помощь в оценке результатов и проведении соревнований;
* подготовка места проведения занятий.
* организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой игры.

**Демонстрировать:**

**9класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольное***  ***упражнение.*** | ***Мальчики*** | | | | | ***девочки*** | | | | | |
| ***низкий*** | | ***средний*** | | ***высокий*** | ***низкий*** | | | ***средний*** | ***высокий*** | |
| Бег 30м (с) | 5,5 | | 5,3-4,9 | | 4,5 | 6,0 | | | 5,8-5,3 | 4,9 | |
| Прыжок в длину с мес. | 175 | | 190-205 | | 220 | 155 | | | 165-185 | 205 | |
| Челночный бег 3\*10м(с) | 8,6 | | 8,4-8,0 | | 7,7 | 9,7 | | | 9,3-8,8 | 8,5 | |
| Бег 1000м | 6.46 | | 3.56-6.45 | | 3.55 | 7.41 | | | 4.41-7.40 | 4.40 | |
| Передвижение на лыжах 5 км. | без учета времени | | | | | без учета времени | | | | | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м);  на низкой из виса лежа (д). | 3 | 7-8 | | 10 | | | 5 | 12-13 | | | 16 |

**8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольное***  ***упражнение.*** | | ***Мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***низкий*** | ***средний*** | ***высокий*** | ***низкий*** | ***средний*** | ***высокий*** |
| Бег 30м (с) | | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| Прыжок в длину с мес. | | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| Челночный бег 3\*10м(с) | | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| Бег 1000м | | 7.01 | 4.11-7.00 | 4.10 | 7.51 | 4.51-7.50 | 4.50 |
| Передвижение на лыжах 5 км. | | без учета времени | | | без учета времени | | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м);  на низкой из виса лежа (д). | 2 | | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |

**7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольное***  ***упражнение.*** | | ***Мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***низкий*** | ***средний*** | ***высокий*** | ***низкий*** | ***средний*** | ***высокий*** |
| Бег 30м (с) | | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| Прыжок в длину с мес. | | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| Челночный бег 3\*10м(с) | | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| Бег 1000м | | 7.16 | 4.21-7.15 | 4.20 | 8.01 | 8.00-5.01 | 5.00 |
| Передвижение на лыжах 3 км. | | без учета времени | | | без учета времени | | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м);  на низкой из виса лежа (д). | 1 | | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |

**6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное**  **упражнение.** | | **Мальчики** | | | | **девочки** | | |
| **низкий** | | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Бег 30м (с) | | 6,0 | | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| Прыжок в длину с мес. | | 145 | | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| Челночный бег 3\*10м(с) | | 9,3 | | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| Бег 1000м | | 7,31 | | 4,31-7,30 | 4,30 | 8,11 | 5,11-8,10 | 5,10 |
| Передвижение на лыжах 3 км. | | без учета времени | | | | без учета времени | | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м);  на низкой из виса лежа (д). | 1 | | 4-6 | | 7 | 4 | 11-15 | 20 |

**5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольное***  ***упражнение.*** | | ***Мальчики*** | | | | ***девочки*** | | |
| ***низкий*** | | ***средний*** | ***высокий*** | ***низкий*** | ***средний*** | ***высокий*** |
| Бег 30м (с) | | 6,3 | | 6,1-5,5 | 5,0 | 6,4 | 6,3-5,7 | 5,1 |
| Прыжок в длину с мес. | | 140 | | 160 -180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| Челночный бег 3\*10м(с) | | 9,7 | | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| Бег 1000м | | 7,46 | | 7,45-4,47 | 4,46 | 8,21 | 5,21-8,20 | 5,20 |
| Передвижение на лыжах 2 км. | | без учета времени | | | | без учета времени | | |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (м);  на низкой из виса лежа (д). | 1 | | 4-5 | | 6 | 4 | 10-14 | 19 |

**Литература для учителя:**

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич комплексная программа физического воспитания 1-11классы «Просвещение» 2007г.

2. В.И. Лях «Физическая культура» учебник для 5-7 класса «Просвещение» 2005г.

3. В. И. Лях «Тесты в физическом воспитании школьников»-пособие для учителя.

4. Г.И.Погодаев «Настольная книга учителя физической культуры» «Физкультура и спорт» Москва 1998г.

5. Л.А.Смирнова «Общеразвивающие упражнения для школьников» «Владос»,Москва 2002г.

6. Детская энциклопедия развлечений «Игры во дворе и на улице»- М «Рипол Классик», 2001г.

7. Л.Б.Дыхан «Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе» «Феникс» -2009г.

8. Журнал «Физическая культура в школе».

**Литература для учащихся.**

1. В.И. Лях «Физическая культура» учебник для 5-7 класса «Просвещение» 2005г.

**Условные обозначения:**

ОРУ –общеразвиющие упражнения.

Р – разучивание.

З – закрепление.

С – совершенствование.

У – учет –оценка.

ТБ –техника безопасности

ТС –теоретические сведения

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**5класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы,**  **тема урока.** | **Содержание материала урока.** | **Кол-во часов** | **Дата.** | **Корректи-ровка** |
| **1. Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |
| 1. | История физической культуры | ОРУ. Р - высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 30–40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Тестирование.  Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление высокого старта.  Т.С. Игра в лапту. | ОРУ. З -высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 40–50 м. Специальные беговые упражнения. Тестирование.  Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 3. | Высокий старт –оценка. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. У -высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 4. | Спринтерс-кий бег на результат . Эстафета. | ОРУ. У -бег на результат 60 м. Р -прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. Р -прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Игра в лапту. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление техники прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. З - прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Лапта. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенст-вование прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. С- прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра в лапту. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 8. | Режим дня и его основное содержание. | ОРУ. С- прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра в лапту. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ. Р -метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. . Р -метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Р- метание мяча с 4-5 бросковых шагов. Игра в лапту. Развитие силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ. З -метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. З -метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. З- метание мяча с 4-5 бросковых шагов. Игра в лапту. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование метания мяча. Игра в лапту | ОРУ. С -метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. С- метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. С- метание мяча с 4-5 бросковых шагов. Игра в лапту. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 12. | Что такое здоровье? | ОРУ. У- метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Игра в лапту. Развитие выносливости | 1ч. |  |  |
| 13. | Бег в равномерном темпе. Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Игра в лапту. Развитие выносливости | 1ч. |  |  |
| 14 | Бег в равномерном темпе. Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. Игра в лапту. Развитие выносливости | 1ч. |  |  |
| 15. | Кросс. Эстафеты. | ОРУ. Бег 1000м. Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| **2. Гимнастика 18 ч** | | | | | |
| 1. | Личная гигиена | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Р- вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Р- смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление висов. Игра «Охотники и утки». | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. З-вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М). З- смешанные висы – девочки (Д). С -подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Охотники и утки». | 1ч. |  |  |
| 3. | Подтяги-  вание из виса- оценка**.** Игра «Охотники и утки». | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. С- вис согнувшись, вис прогнувшись (М), С-смешанные висы (Д). Поднимание прямых ног в висе. У- подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Игра «Охотники и утки» | 1ч. |  |  |
| 4. | Разучивание кувырка вперед. Эстафеты | ОРУ. Р -кувырок вперед. Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |  |
| 5. | Закрепление кувырка вперед. Эстафеты. | ОРУ. З -кувырок вперед. Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |  |
| 6.. | Разучивание кувырка назад. Эстафеты. | ОРУ. З -кувырок вперед. Р- кувырок назад. Лазание по канату. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | **1ч.** |  |  |
| 7. | Лазание по канату- оценка. Игра  «Перестрел-ка»  . | ОРУ.С- кувырок вперед. З- кувырок назад. Р – стойку на лопатках. Лазание по канату –У. Игра « Перестрелка» . Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |  |
| 8. | Кувырок вперед – оценка. Игра  « Перестрелка» | ОРУ. .У- кувырок вперед. С- кувырок назад. З – стойку на лопатках. Развитие гибкости. . Игра  « Перестрелка» | 1ч. |  |  |
| 9. | Кувырок назад- оценка. Эстафеты. | ОРУ. У- кувырок назад. С – стойку на лопатках. Р – вскок в упор присев. .Эстафеты. Развитие гибкости. | 1ч. |  |  |
| 10. | Разучивание акробатиче-ского соединения.Игра в пионербол. | ОРУ. Р -акробатическое соединение. З – вскок в упор присев. Р – соскок прогнувшись. Развитие гибкости. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 11. | Закрепление акробатичес-кого соединения. Игра в пионербол. | ОРУ. З- акробатическое соединение. Опорный прыжок. Развитие гибкости. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 12. | Совершенст-вование опорного прыжка .Игра в пионербол | ОРУ. С - акробатическое соединение. С- опорный прыжок. Развитие гибкости. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 13. | Опорный прыжок – оценка. Игра в пионербол. | ОРУ. С - акробатическое соединение. У -опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 14. | Акробатичес-кое соединение-оценка. Игра в пионербол | ОРУ.У -акробатическое соединение. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 15. | Полоса препятствий. Игра в мини -баскетбол. | ОРУ. Полоса препятствий. Игра в мини -баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 16. | Полоса препятствий. Игра в мини -баскетбол. | ОРУ. Полоса препятствий. Игра в мини -баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 17. | Полоса препятствий – оценка. Игра в мини -баскетбол. | ОРУ. У -полоса препятствий.  Игра в мини -баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 18. | Тестирование. Игра «33» | ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа, руки к плечам. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег (3\*10м) Игра «33». | 1ч. |  |  |
| **3. Лыжная подготовка 18 ч.** | | | | | |
| 1. | Всестороннее и гармоничноефизическое развитие. | Инструктаж по ТБ. Подбор лыж и палок. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 2. | Одежда, обувь, лыжи, инвентарь. | Р- попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 3. | Закрепление поперемен-ного двухшажного ход. Игра «Кто дальше прокатится». | З -попеременный двухшажный ход.. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 4. | Совершенствование поперемен –ного двухшажого хода. Игра «Кто дальше прокатится». | С- попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 5. | Попереме-нный двухшажный ход- оценка. Катание с горки. | У- попеременный двухшажный ход . Р- подъем «полуелочкой». Катание с горки. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 6. | Разучивание одновремен-ного бесшажного хода. Катание с горки. | Р -одновременный бесшажный ход. З- подъем «полуелочкой». Катание с горки. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 7. | Закрепление одновремен-ного бесшажного хода. Катание с горки. | З -одновременный бесшажный ход. С- подъем «полуелочкой». Катание с горки. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 8. | Совершенствование одновремен-ного бесшажного хода. Катание с горки. | С-одновременный бесшажный ход. С- подъем «полуелочкой». Катание с горки. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 9. | Одновреме-ный бесшажный ход- оценка. Катание с горки. | У-одновременный бесшажный ход. С- подъем «полуелочкой».Р –торможение « плугом». Развитие координационных способностей. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 10. | Разучивание торможения « плугом». Катание с горки. | Р –торможение « плугом». Совершенствование техники лыжных ходов.  Развитие координационных способностей. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 11 | Закрепление торможения. Игра «Кто дальше прокатится». | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы. З – торможение. Повороты переступанием .Игра «Кто дальше прокатится». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 12. | У - подъемы и спуски. Игра «Кто дальше прокатится». | У -спуски и подъемы. С – торможение. Прохождение дистанции до 3 км. с равномерной скоростью Игра «Кто дальше прокатится». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 13. | Техника торможения на оценку. Катание с горки. | У – торможение « плугом». Прохождение дистанции до 3 км. с равномерной скоростью. Игра «Кто дальше прокатится». Катание с горки. Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 14. | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горки. | С- попеременный двухшажный С -одновременный бесшажный ход. ход. Повороты переступанием. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 3 км. с равномерной скоростью Игра «Кто дальше прокатится». Катание с горки. Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 15. | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горки. | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. с равномерной скоростью. Катание с горки. Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 16. | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горки.. | У - прохождение дистанции до 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 17. | Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Катание с горки. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 18. | Прохождение дистанции на результат. Катание с горки. | У - прохождение дистанции 3км с равномерной скоростью . Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| **Спортивные игры 36ч.** | | | | | |
| **Баскетбол 18 ч.** | | | | | |
| 1. | **Баскетбол**. Инструктаж по ТБ. Стойка, остановка и передвиже-ния игрока. Игра в мини- баскетбол. | ОРУ. Р - стойка и передвижения игрока. Р- ведение мяча на месте. Р- остановка прыжком . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 2. | Разучивание ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Р -ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1ч. |  |  |
| 3. | Закрепление ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. З -ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1ч |  |  |
| 4. | Совершенст-вование ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. С -ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1ч |  |  |
| 5. | Ловля и передача мяча на оценку. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. У -ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1ч |  |  |
| 6. | Разучивание ведения мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. Р -ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1ч. |  |  |
| 7. | Закрепление ведения мяча. Игра в мини-баскетбол. ТС. | ОРУ. З -ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1ч. |  |  |
| 8. | Совершенствование ведения мяча. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. С -ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1ч. |  |  |
| 9. | Ведение мячана оценку..ТС. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. У – ведение мяча на месте. Р -ведение мяча с изменением скорости. Р-ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Р- бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 1ч. |  |  |
| 10. | Разучивание броска мяча. Игра в мини- баскетбол. | ОРУ. Р- бросок двумя руками снизу в движении. . Р –бросок одной рукой от плеча на месте Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1ч. |  |  |
| 11. | Закрепление бросков мяча. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ.. З-ведение мяча с изменением скорости. З- бросок двумя руками снизу в движении. . З –бросок одной рукой от плеча на месте Р- позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1ч. |  |  |
| 12. | Совершенст-вование бросков мяча. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. С -бросок двумя руками снизу в движении. С– бросок одной рукой от плеча на месте Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1ч. |  |  |
| 13. | Броски мяча на оценку. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ.. Ведение мяча с изменением скорости. У -бросок двумя руками снизу в движении. . С –бросок одной рукой от плеча на месте Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1ч. |  |  |
| 14. | Броски мяча на оценку. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. С – бросок одной рукой от плеча на месте Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1ч. |  |  |
| 15. | Разучивание вырывания и выбивания мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Р- вырывание и выбивание мяча. Р –бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **1ч.** |  |  |
| 16. | Закрепление вырывания и выбивания мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. З -вырывание и выбивание мяча. З-бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1ч. |  |  |
| 17. | Игра в мини-баскетбол | ОРУ. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1ч. |  |  |
| 18. | Игра в мини-баскетбол | ОРУ.. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1ч. |  |  |
| **Волейбол 18ч.** | | | | | |
| 1. | **Волейбол.** Инструктаж по ТБ.  Разучивание передачи мяча двумя руками сверху. Эстафеты. | ОРУ. Р- стойка игрока, перемещение в стойке. Р -передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Инструктаж по ТБ. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра в пионербол. | ОРУ.З - стойка игрока, перемещение в стойке. З -передача двумя руками сверху на месте. Игра в пионербол. | 1ч |  |  |
| 3. | Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Игра в пионербол | ОРУ. С - стойка игрока, перемещение в стойке. С-передача двумя руками сверху на месте. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 4. | Передачи мяча двумя руками сверху на оценку. Игра в пионербол | ОРУ. С- стойка игрока, перемещение в стойке. У -передача двумя руками сверху на месте. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание нижней прямой подачи. Игра в пионербол. | ОРУ. Р- нижняя прямая подача. С- передача мяча сверху. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление нижней прямой подачи. Игра в пионербол | ОРУ. З- нижняя прямая подача. С- передача мяча сверху. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование нижней прямой подачи. Игра в пионербол | ОРУ. С- нижняя прямая подача. С- передача мяча сверху. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 8. | Нижняя прямая подача на оценку. Игра в пионербол | ОРУ. У- нижняя прямая подача. С- передача мяча сверху. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание прямого нападающего удара. Игра в пионербол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. С-передача двумя руками сверху на месте. С- нижняя прямая подача. Р –прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление прямого нападающего удара.. Игра в пионербол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. С- передача двумя руками сверху на месте. С - нижняя прямая подача. З–прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Эстафеты. Подвижные Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | 1ч. |  |  |
| 11. | Разучивание приема мяча снизу.Игра в пионербол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. С-нижняя прямая подача. С- передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Р - прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1ч. |  |  |
| 12. | Закрепляем прием мяча снизу. Игра в мини-волейбол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. С -передача двумя руками сверху в парах. З -прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1ч. |  |  |
| 13. | Совершенствование приема мяча снизу. Игра в мини-волейбол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. С –прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1ч. |  |  |
| 14. | Прием мяча снизу – оценка. Игра в мини-волейбол | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. С -передача двумя руками сверху в парах. У- прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1ч. |  |  |
| 15. | Сочетание приемов, передач, подач мяча**.** Игра в мини-волейбол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1ч. |  |  |
| 16. | Сочетание приемов, передач, подач мяча**.** Игра в мини-волейбол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1ч. |  |  |
| 17. | Сочетание приемов, передач, подач мяча**.** Игра в мини-волейбол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1ч. |  |  |
| 18. | Сочетание приемов, передач, подач мяча**.** Игра в мини-волейбол. | ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1ч. |  |  |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ  Разучивание прыжка в высоту. Эстафеты. | ОРУ. Р - прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Р - высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 30–40 м. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Р- старты из различных исходных положений  Инструктаж по ТБ | 1ч. |  |  |
| 2. | ТС. Закрепление техники прыжка в высоту. Игра « Охотники и утки» . . | ОРУ.З - прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. С -высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 40–50 м. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных возможностей. Игра « Охотники и утки» .Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра « Охотники и утки» . . | ОРУ.С- прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. С -высокий старт до 10–15 м. Бег с ускорением 40–50 м. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных возможностей. Игра « Охотники и утки» .Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | 1ч. |  |  |
| 4. | Техника прыжка в высоту – оценка.. Игра «Охотники и утки» . | ОРУ.У - прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Высокий старт до 10–15 м.Бег с ускорением 50–60 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Игра « Охотники и утки» . | 1ч. |  |  |
| 5. | Специальные беговые упражнения. Игра «Охотники и утки» | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. | 1ч. |  |  |
| 6. | Спринтерский бег- на результат. Игра в мини –футбол. | ОРУ. У- бег на результат 60 м,.. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини –футбол. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование техники прыжка в длину. Игра в мини –футбол. | ОРУ. С- прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра в мини –футбол. | 1ч. |  |  |
| 8. | Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. | ОРУ. С- прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра в мини –футбол. Развитие скоростно-силовых качеств | 1ч. |  |  |
| 9. | Питание. | ОРУ. У- прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра в мини –футбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 10. | Разучивание метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ. Р - метание теннисного мяча на заданное расстояние. Развитие силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 11. | Закрепление метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ. З - метание теннисного мяча на заданное расстояние Равномерный бег 4мин .Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 12. | Совершенствование метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ. С - метание теннисного мяча на заданное расстояние Равномерный бег 4мин .Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 13. | Метание мяча на результат. Игра в лапту | ОРУ.У - метание теннисного мяча на заданное расстояние. Равномерный бег 6мин. Игра в лапту | 1ч. |  |  |
| 14. | Равномерный бег. Игра в лапту | ОРУ. Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости Игра в лапту | 1ч. |  |  |
| 15. | Тестирование Игра в лапту | ОРУ. Бег 30м. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. Челночный бег. Игра в лапту | 1ч. |  |  |
| **Итоги : 102 ч.** | | | | | |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы,**  **тема урока.** | **Содержание материала урока.** | **Кол-во часов** | **Дата.** | **Корректи-ровка** |
| **1. Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |
| 1. | Олимпийс-кие игры древности. Возрожде-ние Олимпийс-ких игр | ОРУ. Высокий старт 15–30 м. Р- бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Тестирование. Инструктаж по ТБ. | 1ч. |  |  |
| 2. | Разучивание  финиширо-вания. Игра в лапту. | ОРУ. Высокий старт 15–30 м. Р -финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. Старты из различных положений | 1ч. |  |  |
| 3. | Спринтер-ский бег – на результат.. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. У -бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скорости. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1ч. |  |  |
| 4. | Разучивание техники прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. Р – прыжок в длину с 7-9 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 5. | Закрепление техники прыжка в длину. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. З- прыжок в длину с 7–9 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. | 1ч. |  |  |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. С - прыжок в длину с 7–9 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 7. | Прыжок в длину на результат.  Игра в лапту. | ОРУ. У - прыжок в длину с 7–9 шагов. . Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 8. | Режим дня и его основное содержание. | ОРУ. Р - метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1  1) с 8–10 м. Р - метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1ч. |  |  |
| 9. | Закрепление техники метания мяча. ТС. Игра в лапту. | З - метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания. Лапта. | 1ч. |  |  |
| 10. | Совершенствование техники метания мяча. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. С - метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в лапту.. | 1ч. |  |  |
| 11. | Метание мяча – на результат. Игра в лапту. | ОРУ. У – метание мяча. Бег в равномерном темпе 4мин. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 12. | Утренняя гимнастика. | ОРУ. Равномерный бег до 6 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | 1ч. |  |  |
| 13 | Бег в равномер-ном темпе. ТС. Игра в лапту.. | ОРУ. Равномерный бег до 6 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | 1ч. |  |  |
| 14. | Кросс . Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег 1000м. Преодоление препятствий. Игра в лапту.. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | 1ч. |  |  |
| 15. | Кросс – на результат. Игра в лапту. | ОРУ. Кросс -1000м. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| **2. Гимнастика 18ч.** | | | | | |
| 1. | Режим дня. | ОРУ. Инструктаж поТБ. Р-строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Р-подъем переворотом в упор. Р -сед «ноги врозь» (мальчики). Р-вис лежа, вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление подъема переворотом Эстафеты. | ОРУ.З - строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. З - подъем переворотом в упор (мальчики). З -вис лежа. вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силы. | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование висов и подъемов. ТС. Эстафеты. | ОРУ. С -строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. С -подъем переворотом в упор (мальчики). С -вис лежа. вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | 1ч. |  |  |
| 4. | Подтягива-ние в висе на результат Игра в «33». | ОРУ. С-выполнение на технику подъем переворотом в упор (мальчики). С -вис лежа, вис присев (девочки). У -выполнение подтягивания в висе. Игра в «33». Развитие силовых способностей | 1ч. |  |  |
| 5. | Строевой шаг- на оценку**.** Игра в «33» | ОРУ. У – строевой шаг. Р –переворот в упор махом одной и толчком другой. (мальчики). Р – упражнения на бревне (девочки). .Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Игра в «33». Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости. | 1ч. |  |  |
| 6. | Разучивание- два кувырка слитно. Эстафеты. | ОРУ. З - переворот в упор махом одной и толчком другой. (мальчики) . З - упражнения на бревне (девочки). Р – два кувырка слитно. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование - упоры, упражнения на бревне .Игра в «33» | ОРУ. С - переворот в упор махом одной и толчком другой. (мальчики). С - упражнения на бревне (девочки). З- два кувырка вперед слитно. Развитие гибкости. Игра в «33» | 1ч. |  |  |
| 8. | Упоры, упражнения на бревне – оценка. Игра в «33» | ОРУ. У - переворот в упор махом одной и толчком другой. (мальчики) У - упражнения на бревне (девочки). С - два кувырка вперед слитно. Преодоление препятствий прыжком. Развитие гибкости.. Игра в «33» | 1ч. |  |  |
| 9. | Два кувырка слитно – оценка. Эстафеты. | ОРУ. У - два кувырка вперед слитно. Р - мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей  Эстафеты. | **1ч.** |  |  |
| 10. | Разучивание опорного прыжка. Эстафеты. | ОРУ. З - мост из положения стоя с помощью. Лазание по канату в три приема. Р - опорный прыжок ноги врозь.Развитие координационных способностей  Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 11. | «мост» -на оценку. Игра в «33» | ОРУ. У - мост из положения стоя с помощью. С -лазание по канату в три приема. З – опорный прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей  Игра в «33». | 1ч. |  |  |
| 12. | Лазание по канату – оценка. Игра в «33». | ОРУ. У - лазание по канату в три приема. С- опорный прыжок ноги врозь. Развитие координационных способностей  Игра в «33» | 1ч. |  |  |
| 13. | Выполнение опорного прыжка на оценку. Эстафеты. | ОРУ. У -опорный прыжок ноги врозь. . Р – полоса препятствий. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 14. | Разучивание акробатического соединения. Игра «Собачка» | ОРУ. Р – акробатическое соединение. З –полосу препятствий. Игра «Собачка» Развитие гибкости. | 1ч. |  |  |
| 15. | Закрепление акробатического соединения. Игра «Собачка | ОРУ. Р – акробатическое соединение. З –полосу препятствий. Игра «Собачка» Развитие гибкости. | 1ч. |  |  |
| 16 | Акробатиче-ское соединение на оценку. Игра в «33». | ОРУ. У – акробатическое соединение. С- полоса препятствий. Подвижные игры. Игра в «33» | 1ч. |  |  |
| 17 | Полоса препятствий –оценка. Эстафеты. | ОРУ. Полоса препятствий- У.  Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 18. | Тестирова-ние. Эстафеты. | ОРУ. Тестирование.  Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| **3.Лыжная подготовка 18ч.** | | | | | |
| 1. | Всесторон-нее и гармоничное физическое развитие. | Инструктаж по ТБ. Подбор лыж и палок. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 2. | Одежда, обувь, лыжи, инвентарь. | С- попеременный двухшажный ход. Р - повороты упором. Игра «Остановка рывком». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование поперемен-ного двухшаж-ного хода. Игра «Остановка рывком» | С- попеременный двухшажный ход. Р - повороты упором. Игра «Остановка рывком». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 4. | Поперемен-ный двухшаж-ный ход – оценка. Игра «Остановка рывком». | У- попеременный двухшажный ход. С- повороты упором. Игра «Остановка рывком». Развитие координационных способносте | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание одновременного двухшажно -го хода. Катание с горки. | Р -одновременный двухшажный ход. Катание с горки. Развитие  координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 6 | Закрепление одновременного двухшаж-ного хода. Игра «Остановка рывком». | С- попеременный двухшажный ход. З-одновременный двухшажный ход. Игра «Остановка рывком». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование одновременного двухшаж-ного хода. Катание с горки. | С- одновременного двухшаж-ного хода. Катание с горки. С- попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 8. | Одновременный двухшаж-ный ход – оценка. Игра «Остановка рывком».. | У-одновременный двухшажный ход. С- попеременный двухшажный ход. С- повороты упором. Игра «Остановка рывком». Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание одновременного бесшажного хода. Катание с горки. | Р –одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление одновремен-ного бесшажного хода. Эстафеты. | З-одновременный бесшажный ход. Р- торможение упором. С- попеременный двухшажный ход Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 11 | Совершенствование одновремен-ного бесшажного хода. Эстафеты. | С-одновременный двухшажный ход. С -одновременный бесшажный ход. . З- торможение упором. С- попеременный двухшажный ход Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 12 | Одновремен-ный бесшажный ход –оценка. Катание с горки. | Одновременный двухшажный ход. У - одновременный бесшажный ход. С- попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 13 | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горки. | С – техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 14 | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горки. | С – техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 15 | Совершенствование техники лыжных ходов. . Катание с горки. | С – техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости. . Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 16. | Передвиже-ние по лыжне в равномер-ном темпе.. Катание с горки. . | С – техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км. без учета времени. Развитие выносливости. Катание с горки | 1ч. |  |  |
| 17. | Передвиже-ние по лыжне в равномер-ном темпе.. Катание с горки. . | . С – техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км. без учета времени. Развитие выносливости. Катание с горки | 1ч. |  |  |
| 18. | Прохожде-ние дистанции – на оценку. . Катание с горки. . | Прохождение дистанции 3км на оценку. Катание с горки. . | 1ч. |  |  |
| **Спортивные игры 36 ч.** | | | | | |
| **Баскетбол 18ч.** | | | | | |
| 1. | **Баскетбол.** Инструктаж по ТБ. Разучивание передачи мяча. ТС. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Р-остановка двумя шагами. Р- передача мяча двумя руками от груди в движении.. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление передачи мяча. ТС. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока З- остановка двумя шагами. З- передача мяча двумя руками от груди в движении.. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование передачи мяча. ТС. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока С-остановка двумя шагами. С- передача мяча двумя руками от груди в движении.. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 4. | Передачи мяча на оценку. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока С-остановка двумя шагами. У- передача мяча двумя руками от груди в движении.. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание ведения мяча. Игра в мини-баскетбол. | ОРУ. С - стойка и передвижение игрока. Р - ведение мяча в движении. Р- сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление ведения мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. З- ведение мяча в движении. З- сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование ведения мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. С - ведение мяча в движении. С- сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1ч. |  |  |
| 8. | Ведение мяча на оценку. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. У - ведение мяча в движении. С- сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание перехвата мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУС -ведение мяча в движении. Р- перехват мяча. С -сочетание приемов ведение, передача, бросок Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола | 1ч. |  |  |
| 10 | Разучиваниеброска мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. У - ведение мяча в движении. З - перехват мяча. Р -бросок двумя руками от головы после ведения. Р - передачи мяча в тройках в движении. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. .. Игра в мини-баскетбол | 1ч. |  |  |
| 11. | Закрепление бросков мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. З -бросок двумя руками от головы после ведения. З -передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол | 1ч. |  |  |
| 12 | Совершенствование бросков мяча. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. С - бросок двумя руками от головы после ведения. С -передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. Игра. | 1ч. |  |  |
| 13. | Техника броска мяча-на оценку. Игра в мини-баскетбол | ОРУ. У -бросок двумя руками от головы после ведения. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.. Игра в мини-баскетбол | 1ч. |  |  |
| 14. | Сочетание приемов игры. Учебная игра. | ОРУ. Сочетание приемов ведение, передача, бросок . Игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 1ч. |  |  |
| 15. | Сочетание приемов игры. Учебная игра. | ОРУ. Сочетание приемов ведение, передача, бросок . Игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 1ч. |  |  |
| 16 | Сочетание приемов игры. Учебная игра. | ОРУ. Сочетание приемов ведение, передача, бросок . Игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 1ч. |  |  |
| 17 | Учебная игра в мини- баскетбол. | ОРУ. Сочетание приемов ведение, передача, бросок . Игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 1ч. |  |  |
| 18 | Учебная игра в мини- баскетбол | ОРУ. Сочетание приемов ведение, передача, бросок . Игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | 1ч. |  |  |
| **Волейбол 18 ч.** | | | | | |
| 1. | **Волейбол.**  Инструктаж поТБ. Разучивание передачи мяча сверху. Игра в пионербол. | ОРУ. Р -стойка и передвижение игрока. Р - передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Игра в пионербол. ТБ. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление передачи мяча сверху. Игра в пионербол | ОРУ. З -стойка и передвижение игрока. З - передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование передачи мяча сверху. Игра в пионербол | ОРУ. С -стойка и передвижение игрока. С- передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 4. | Передача мяча сверху на оценку. Игра в пионербол | ОРУ. С-стойка и передвижение игрока. У - передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание  приема мяча снизу. ТС. Игра в пионербол. | ОРУ. С -передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Р - прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра в пионербол. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни | 1ч |  |  |
| 6. | Закрепление  приема мяча снизу. Игра в пионербол | ОРУ. С -передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. З - прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч |  |  |
| 7. | Совершенствование  приема мяча снизу. Игра в пионербол | ОРУ. С -передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. С - прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч |  |  |
| 8. | Прием мяча снизу на оценку. Игра в пионербол | ОРУ. С -передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. У - прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра в пионербол. | 1ч |  |  |
| 9. | Разучивание нижней прямой подачи мяча. . Игра в пионербол. | ОРУ.С - передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. С-прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Р - нижняя прямая подача мяча. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление нижней прямой подачи мяча. Игра в пионербол | ОРУ.С - передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. С -прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. З - нижняя прямая подача мяча. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование нижней прямой подачи мяча. ТС. Игра в пионербол | ОРУ.С - передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. С -прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. С - нижняя прямая подача мяча. Игра в пионербол. | 1ч. |  |  |
| 12 | Подача мяча на оценку. Игра по упрощен-ным правилам | ОРУ. У -нижняя прямая подача мяча. Р - сочетание приемов, подач и передач мяча. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 13 | Разучивание прямого нападающе-го удара. Игра по упрощен-ным правилам | ОРУ. Р- прямого нападающего удара. З - сочетание приемов, подач и передач мяча Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 14 | Закрепление прямого нападающе-го удара. Игра по упрощен-ным правилам | ОРУ.З - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. С - сочетание приемов, подач и передач мяча. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 15. | Совершенствование прямого нападающе-го удара. Игра по упрощен-ным правилам | ОРУ.С - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. С - сочетание приемов, подач и передач мяча. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 16. | Прямой нападающий удар на оценку. Игра по упрощен-ным правилам | ОРУ. У- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. С - сочетание приемов, подач и передач мяча. Игра по упрощенным правилам | 1ч |  |  |
| 17 | Комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощен-ным правилам | ОРУ.. С - сочетание приемов, подач и передач мяча. Игра по упрощенным правилам | 1ч |  |  |
| 18. | Игра по упрощен-ным правилам | ОРУ.С - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Р- комбинации из разученных элементов в парах. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
|  | | | | | |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Разучивание прыжка в высоту. Эстафеты. | ОРУ. Р- прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», С - высокий старт 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление прыжков в высоту. Эстафеты. | ОРУ. . З - прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания .С -высокий старт 15–30 м. Р - прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование прыжков в высоту. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. С - прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания .С -высокий старт 15–30 м. Р - прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 4 | Техника прыжка в высоту на оценку. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. У - прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания .С -высокий старт 15–30 м. З - прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Игра в мини – баскетбол | 1ч. |  |  |
| 5. | Совершенствование прыжков в длину. Эстафеты. | ОРУ. С - прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м). Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | 1ч |  |  |
| 6. | Прыжки в длину – на результат. Игра в лапту. | ОРУ. У- прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега . Р - метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. Бег 60м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 7. | Спринтерс-кий бег – на результат. Игра в лапту. | ОРУ.З -метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. Бег 60м –У. Равномерный бег 6минут Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 8 | Характерис-тика видов спорта. | ОРУ. С -метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. Равномерный бег 7 минут. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 9 | Вредные привычки. | ОРУ. У- метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. Равномерный бег 8 минут. Игра в лапту. Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 10 | Равномер-ный бег. .Игра в футбол.. | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости  Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 11. | Равномер-ный бег.. Игра в лапту. . Игра в футбол. | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости  Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 12 | Кросс. Игра в футбол. | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости  Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 13 | Кросс. Игра в футбол. | ОРУ. Кросс 1000м. Преодоление препятствий.. Развитие выносливости  Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 14. | Кросс на результат. Игра в футбол. | ОРУ. Кросс 1000м на результат. Преодоление препятствий. Развитие выносливости  . Игра в футбол. | 1ч |  |  |
| 15. | Тестирова-ние.Игра в лапту. | ОРУ. Бег 30м. челночный бег. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. Подтягивание в висе. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| **Итого: 102ч.** | | | | | |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы,**  **тема урока** | **Содержание материала урока.** | **Кол-во часов** | **Дата.** | **Корректи-ровка** |
| 1. **Легкая атлетика 15ч.** | | | | | |
| 1. | История зарождения олимпийского движения. | ОРУ. Высокий старт 20–40 м. Р - бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Тестирование. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление техники спринтерского бега. ТС. Эстафеты. | ОРУ. Высокий старт 20–40 м. З- бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 1ч. |  |  |
| 3.  . | Совершенствование спринтерс-кого бега. Игра в лапту.. | ОРУ. Высокий старт 30–40 м. С -бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 4. | Спринтерский бег- на результат. Игра в лапту. | ОРУ. Бег на результат 60 м. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание техники прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. Р- прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту | 1ч. |  |  |
| 6 | Закрепление техники прыжка в длину. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. З- прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование техники прыжка в длину. ТС. Игра в лапту | ОРУ. С- прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание.  Специальные прыжковые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 8. | Характеристика видов спорта. | ОРУ. У - прыжок в длину на дальность. Специальные прыжковые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 9. | Вредные привычки. | ОРУ. . Р -метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. | 1ч. |  |  |
| 10 | Закрепление метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ.. З- метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. Развития силовых качеств. Правила соревнований. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенство-вание техники метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ. С -метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. Равномерный бег 6 минут. Развития силовых качеств. Правила соревнований. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 12. | Метание мяча – на результат. Игра в лапту. | ОРУ. У - метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. Равномерный бег 8минут. Правила соревнований. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 13. | Равномерный бег. Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег до 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 14. | Равномерный бег. Игра в лапту. | ОРУ. Бег 1500 м. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 15. | Кросс. Игра в лапту. | ОРУ. У -бег 1500 м. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| **Гимнастика 18 ч.** | | | | | |
| 1. | Осанка. | ОРУ. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Р-подъем переворотом в упор, Р -передвижение в висе (мальчики). Р- махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление висов и подъёмов. ТС. Эстафеты. | ОРУ. Выполнение команд: «Пол -оборота направо!», «Пол-оборота налево!». З- подъем переворотом в упор, З -передвижение в висе (мальчики). З - махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | 1ч. |  |  |
| 3. | Подтягивание в висе. Игра «Перестрелка» | ОРУ. Выполнение команд: «Пол -оборота направо!», «Пол-оборота налево!». С- подъем переворотом в упор, С -передвижение в висе. Р –махом назад соскок. (мальчики). С- махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра « Перестрелка» | 1ч. |  |  |
| 4. | Подтягивание в висе- на результат. Игра «Перестрелка» | ОРУ. Подтягивание в висе -У. С- подъем переворотом в упор, С -передвижение в висе. З- соскок махом назад. (мальчики). С- махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Развитие силовых способностей. Игра «Перестрелка» | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание кувырков. ТС. Эстафеты. | ОРУ. Р -кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Р -кувырок назад в полушпагат. (девочки). Лазание по канату. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие гибкости. | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление кувырков. ТС. Эстафеты. | ОРУ. З -кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). З -кувырок назад в полушпагат. (девочки). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие гибкости | 1ч. |  |  |
| 7. | Кувырк вперед в стойку на лопатках –на оценку. Игра «33». | ОРУ. У -кувырок вперед в стойку на лопатках . С- стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Р -упражнения на гимнастическом бревне.(девочки). С-кувырок назад в полушпагат. (девочки). Развитие гибкости. Игра «33». | 1ч. |  |  |
| 8 | Разучивание опорного прыжка. Эстафеты. | ОРУ..Р - стойка на голове с согнутыми ногами. (мальчики). У-кувырок назад в полушпагат. (девочки). Р- опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).Р прыжок ноги врозь (девочки). З -упражнения на гимнастическом бревне.(девочки). Лазание по канату. Эстафеты. Развитие гибкости. | 1ч. |  |  |
| 9. | Закрепление техники опорного прыжка. Игра в мини баскетбол. | ОРУ. З- опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). З - прыжок ноги врозь (девочки). Лазание по канату. С -упражнения на гимнастическом бревне.(девочки). Развитие гибкости. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 10 | Лазание по канату – на оценку. Игра «33». | ОРУ. С- стойка на голове с согнутыми ногами. (мальчики). У -лазание по канату. С- опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).С - прыжок ноги врозь (девочки). Развитие гибкости. Игра «33». | 1ч. |  |  |
| 11 | Кувырк вперед в стойку на лопатках –на оценку. Игра «33». | ОРУ. С- стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). У -упражнения на гимнастическом бревне.(девочки). С- опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).С - прыжок ноги врозь (девочки). Развитие гибкости. Игра «33». | 1ч. |  |  |
| 12. | Разучивание акробатического соединение. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. Р- акробатического соединение. Развитие гибкости. С- опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).С - прыжок ноги врозь (девочки). Игра в мини – баскетбол. | 1ч |  |  |
| 13. | Опорный прыжок- на оценку. Игра «Перестрелка» | ОРУ.З – акробатическое соединение. У- опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).У- прыжок ноги врозь (девочки). Развитие гибкости. Игра «Перестрелка» | 1ч. |  |  |
| 14. | Совершенствование акробатического соединения. Игра «33». | ОРУ.С– акробатическое соединение. Развитие гибкости. Игра «33».Р- полосы препятствий. Развитие ловкости. Игра «33» | 1ч. |  |  |
| 15. | Акробатическое соединение –оценка. Мини –баскетбол. | ОРУ.У– акробатическое соединение. Р- полосы препятствий. Развитие ловкости. Мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 16. | Закрепление полосы препятствий. Мини –баскетбол. | ОРУ.З- полосы препятствий. Развитие ловкости. Мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 17. | Полоса препятствий на оценку. Игра в мини- баскетбол. | ОРУ У- полосы препятствий. Развитие ловкости. Игра в мини- баскетбол | 1ч. |  |  |
| 18. | Тестирование. Мини –баскетбол. | ОРУ. Тестирование – поднимание туловища из положения лежа. руки за головой. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег (3\*10м). Игра в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| **3.Лыжная подготовка 18 ч.** | | | | | |
| 1. | Оценка эффективных занятий физической культурой. | Инструктаж по ТБ. Подбор лыж и палок. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закаливание. | Р -одновременный одношажный ход. С –попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Остановка рывком». Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 3. | Закрепление техники одновременного одношажного хода. Игра «Остановка рывком». | З-одновременный одношажный ход. С –попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Остановка рывком». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 4. | Техника попеременного двухшажного хода –на оценку. Игра «Гонка с преследованием». | С -одновременный одношажный ход. У –попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Гонка с преследованием». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 5. | Техника одновременного одношажного хода – на оценку. Игра «Гонка с преследованием». | У -одновременный одношажный ход. С –попеременный двухшажный ход. Р- подъём в гору скользящим шагом. . Прохождение дистанции до 3 км. Игра «Остановка рывком». Игра «Гонка с преследованием». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление подъёма в гору. Игра «Остановка рывком». | З- подъём в гору скользящим шагом. Р- преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие выносливости. Игра «Остановка рывком». | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование подъёма в гору. Игра «Гонка с преследованием». | С- подъём в гору скользящим шагом. З- преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции до 3,5 км..Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 8. | Подъём в гору –на оценку. Игра «Гонка с преследованием». | У- подъём в гору скользящим шагом. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 9. | Совершенствование техники лыжных ходов. Игра «Гонка с преследованием». | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 10. | Совершенствование техники лыжных ходов. Игра «Гонка с преследованием». | Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции до 4км. Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты. | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости.Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 12. | Прохождение дистанции. Катание с горки. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 13 | Прохождение дистанции. Катание с горки | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 14 | Прохождение дистанции. Катание с горки | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 15 | Прохождение дистанции. Катание с горки | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 16 | Прохождение дистанции. Катание с горки | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 17 | Прохождение дистанции. Катание с горки | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 18 | Прохождение дистанции –на оценку. Катание с горки. | У- прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| **4.Спортивные игры 36 ч.**  **Баскетбол 18ч.** | | | | | |
| 1. | **Баскетбол.**  Инструктаж по ТБ. Разучивание передачи мяча. ТС. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ. Инструктаж по ТБ. Р - передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Р -ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.. Р-позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление передачи мяча. ТС. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ. З - передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. З -ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. З -позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование передачи мяча. ТС. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ. С - передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. С -ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. С -позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 4. | Передачи мяча – на оценку. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ.У -передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. С -ведение с пассивным сопротивлением защитника. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 5. | Ведение мяча- на оценку. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ. У - ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Р- бросок мяча с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 6. | Разучивание броска мяча. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ.. Р- бросок мяча двумя руками от головы с места с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование броска мяча. ТС. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ. С- бросок мяча двумя руками от головы с места с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 8. | Броски мяча – на оценку. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ. У- бросок мяча двумя руками от головы с места с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание быстрого прорыва. Игра в мини –баскетбол. | ОРУ. Р- быстрый прорыв 21. С- ведения, передач и бросков мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление быстрого проры-ва. Игра в мини баскетбол. | ОРУ. З- быстрый прорыв 21. С- ведения, передач и бросков мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование быстрого прорыва. Игра в мини баскетбол. | ОРУ. С- быстрый прорыв 21. С- ведения, передач и бросков мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 12. | Совершенствование передач, бросков мяча. Учебная игра. | ОРУ. Совершенствование передач, бросков мяча.  Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 13. | Совершенствование передач, бросков мяча. Учебная игра. | ОРУ. Совершенствование передач, бросков мяча.  Быстрый прорыв 21. Учебная игра.. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 14. | Совершенствование передач, бросков мяча. Учебная игра. | ОРУ. Совершенствование передач, бросков мяча.  Быстрый прорыв 21. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 15. | Урок-игра. Игра в баскетбол. | ОРУ. Совершенствование передач, бросков мяча. Игра в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 16. | Урок-игра. Игра в баскетбол. | ОРУ. Совершенствование передач, бросков мяча. Игра в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 17. | Урок-игра. Игра в баскетбол. | ОРУ. Совершенствование передач, бросков мяча. Игра в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 18. | Урок-игра. Игра в баскетбол. | ОРУ. Совершенствование передач, бросков мяча. Игра в баскетбол. | 1ч. |  |  |
| **Волейбол 18ч.** | | | | | |
| 1. | **Волейбол.**  Инструктаж по ТБ. Разучивание передачи мяча. Игра в пионербол. | ОРУ. С -стойка и перемещение игрока. Р -передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Р-нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление передачи мяча. Игра в пионербол. | ОРУ.С -стойка и перемещение игрока. З -передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра в пионербол | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование передачи мяча. Игра в пионербол.. | ОРУ.С -стойка и перемещение игрока. С-передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра в пионербол | 1ч. |  |  |
| 4. | Передача мяча – на оценку. Игра в пионербол. | ОРУ.С -стойка и перемещение игрока. У -передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Игра в пионербол |  |  |  |
| 5**.** | Разучивание нижней прямой подачи. Игра в волейбол. | ОРУ. С-стойка и перемещение игрока. С- передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Р -нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры. | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление нижней прямой подачи мяча. Игра в волейбол. | ОРУ. С-стойка и перемещение игрока. С- передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. З -нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Игра в волейбол | ОРУ. С-стойка и перемещение игрока. С- передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. С-нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | 1ч. |  |  |
| 8. | Нижняя прямая подача мяча на оценку. Игра в волейбол | ОРУ. С-стойка и перемещение игрока. С- передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. У-нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание приема мяча снизу. Игра в волейбол | ОРУ. С- стойка и перемещение игрока. С- передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. С- нижняя прямая подача мяча. Р -прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление приема мяча снизу. Игра в волейбол | ОРУ. С- передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. С- нижняя прямая подача мяча. З -прием мяча снизу двумя руками через сеткуИгра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование приема мяча снизу. Игра в волейбол | ОРУ. С -нижняя прямая подача мяча. С -прием мяча снизу двумя руками через сетку. З- нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 12. | Прием мяча снизу на оценку. Игра в волейбол. | ОРУ. У- прием мяча снизу двумя руками через сетку. С-нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 13. | Разучивание нападающего удара. Игра в волейбол | ОРУ. Р-нападающего удара после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Игра в волейбол | 1ч. |  |  |
| 14. | Закрепление нападающего удара. Игра в волейбол | ОРУ. З- нападающего удара после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Игра в волейбол | 1ч. |  |  |
| 15. | Совершенствование нападающего удара. Игра в волейбол | ОРУ. С- нападающего удара после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Игра в волейбол | 1ч. |  |  |
| 16. | Нападающий удар на оценку. Игра в волейбол | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). У - нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 17 | Урок – игра. Игра по упрощенным правилам | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 18 | Урок – игра. Игра по упрощенным правилам | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 1. **Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ.  Разучивание техники прыжка в высоту. Эстафеты. | ОРУ. Высокий старт 20–40 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Р - прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивания.» Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление техники прыжка в высоту. Эстафеты. | ОРУ. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. З - прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивания.» Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | 1ч. |  |  |
| 3. | Техника прыжка в высоту – на оценку. Эстафеты. | ОРУ. Высокий старт 20–40 м. Бег по дистанции 50–60 м. Финиширование. У - прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивания.» Р –прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1ч. |  |  |
| 4. | Спринтерский бег – на результат**.** Игра в лапту. | ОРУ. Бег на результат 60 м. З–прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Р- метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 5. | Совершенствование техники прыжка в длину**.** Игра в лапту. | ОРУ. З - метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. . С–прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 6. | Прыжки в длину **–**на результат. Игра в лапту. | ОРУ. С- метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов. У– прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований  Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 7. | Метание мяча- на результат**.** Игра в лапту. | ОРУ. У - метание мяча (150 г) на дальность с 3–5 шагов в коридор. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Правила соревнований  Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 8. | Режим дня и его основное содержание. | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 9. | Причины возникновения травм. | ОРУ.. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости.  Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 10. | Равномерный бег . Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий.. Развитие выносливости.  Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 11. | Кросс – на результат. Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег 1500м –на результат. Преодоление препятствий. Развитие выносливости Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 12. | Преодоление препятствий. Игра в лапту. | ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие выносливости Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 13. | Тестирование. Игра в лапту. | ОРУ. Бег 30м. челночный бег. прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 14. | Эстафеты. Игра в лапту. | ОРУ. Эстафеты. Игра в лапту. Тестирование. (рост, вес) | 1ч. |  |  |
| 15. | Итоговый. | Итоги за год. Игры по выбору. | 1ч. |  |  |

|  |
| --- |
| **Итого: 102ч.** |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы,**  **тема урока** | **Содержание материала урока.** | **Кол-во часов** | **Дата.** | **Коррек-тировка** |
| **1. Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |
| 1. | Влияние возрастных особенностей организма. Инструктаж по ТБ. Тестирова-ние. Разучивание низкого старта. | ОРУ. Р- низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Р-эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Тестирование. Развитие скоростных качеств | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление низкого старта. ТС. Эстафеты. | ОРУ. З- низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). З -эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование эстафетного бега. Игра в лапту. | ОРУ. С - низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. С - эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 4. | Спринтерс-кий бег –на результат. Игра в лапту. | ОРУ. Бег на результат 60 м. Р-метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание техники прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. Р -прыжки в длину с 11- 13 шагов. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. З- прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. З- метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Равномерный бег 6минут. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование техники прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. С- прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. З- метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Равномерный бег 6минут. Специальные прыжковые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 8. | Прыжки в длину на результат. Игра в лапту. | ОРУ. У -прыжок в длину на результат. С -метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов Равномерный бег10минут. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание техники –метания мяча на дальность. Игра в мини-футбол. | ОРУ. Р -метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Равномерный бег 8 минут. Развитие выносливости. Игра в мини -футбол. | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление техники –метания мяча на дальность. Игра в футбол | ОРУ. З -метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Игра в мини -футбол. | 1ч. |  |  |
| 11 | Совершенствование метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ. С -метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. Равномерный бег. 12 минут. Развитие выносливости.. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 12 | Метание мяча – на результат. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег13минут. У -метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 13 | Равномер-ный бег. Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег13минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 14 | Равномер-ный бег. Игра в лапту. | ОРУ Равномерный бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 15. | Кросс – на результат. Игра в лапту. | ОРУ. У- равномерный бег 2 км Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения  Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| **Гимнастика 18 ч.** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. ТС. Разучивание- висы и подъемы. Эстафеты. | ОРУ. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Р –из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Р –подъем махом назад в сед ноги врозь. Р – подъём завесом вне.(мальчики). Р - махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом. Сед боком, соскок. (девочки). С-подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 2. | Самоконтроль при занятиях физически ми упражнениями. Совершенствование в подтягива нии в висе. | . ОРУ Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. З - из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. З–подъем махом назад в сед ноги врозь. З– подъём завесом вне (мальчики). З -махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом. Сед боком, соскок. (девочки). С -подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «33». | 1ч. |  |  |
| 3. | Подтягива-ние в висе- на результат. Игра «33». | . ОРУ Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. С- из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. С –подъем махом назад в сед ноги врозь. С– подъём завесом вне (мальчики). С-махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом. Сед соскок боком. (девочки). У- подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «33». | 1ч. |  |  |
| 4. | Упражнения на перекладине – оценка. Игра «33». | ОРУ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении У –комбинацию на низкой перекладине. Р- переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Игра «33» | 1ч. |  |  |
| 5. | Упражне-ния на гимнастической скамейке**.** ТС. Эстафеты. | . ОРУ Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. З- переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |  |
| 6. | Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты . | ОРУ. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие силовых способностей | 1ч. |  |  |
| 7. | Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. | ОРУ. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1ч. |  |  |
| 8. | Комбинация в равновесии. Эстафеты. | . ОРУ Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1ч. |  |  |
| 9. | Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | ОРУ. Р- кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Р - мост и поворот в упор на одном колене (девочки).С -лазание по канату в два приема. Р -опорный прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см.) мальчики. Прыжок боком (конь в ширину, высота110см.)  Развитие силовых способностей. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 10. | Совершенствование опорного прыжка. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. З - кувырок назад, стойка «ноги врозь» . Р -кувырок назад и вперед. Р- длинный кувырок (М). Р - мост и поворот в упор на одном колене (девочки). С -опорный прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см.) мальчики. Прыжок боком (конь в ширину, высота110см.)девочки. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 11. | Акробатика на оценку. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. У - кувырок назад, стойка «ноги врозь». З- длинный кувырок Р - стойка на голове (мальчики). У -мост и поворот в упор на одном колене. Р – акробатическое соединение (девочки )Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см.) мальчики. Прыжок боком (конь в ширину, высота110см.) девочки.  Развитие силовых способностей Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 12. | Закрепление акробатического соединения.Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. У -длинный кувырок .З- стойка на голове (мальчики).. З – акробатическое соединение (девочки ). Лазание по канату в два приема. Опорный прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см.) мальчики. Прыжок боком (конь в ширину, высота110см.) девочки.  Развитие силовых способностей Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 13. | Опорный прыжок - на оценку. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. С- стойка на голове (мальчики).С– акробатическое соединение (девочки ). Лазание по канату в два приема. С -опорный прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115см.) мальчики. Прыжок боком (конь в ширину, высота110см.) девочки.  Развитие силовых способностей Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 14. | Разучивание полосы препятствий. Игра в мини –баскетбол  . | ОРУ. У- стойка на голове (мальчики).У– акробатическое соединение (девочки ). Р- полоса препятствий. Игра в мини –баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 15. | Закрепление полосы препятствий. Игра в мини –баскетбол | ОРУ.З- преодоление полосы препятствий.  Игра в мини –баскетбол | 1ч. |  |  |
| 16 | Совершенствование полосы препятствий Игра в мини –баскетбол. | ОРУ. С- преодоление полосы препятствий.  Игра в мини –баскетбол | 1ч. |  |  |
| 17. | Полоса препятствий – на оценку. Игра в мини –баскетбол | ОРУ. У-преодоление полосы препятствий.  Игра в мини –баскетбол | 1ч. |  |  |
| 18. | Тестирова-ние. Игра в мини –баскетбол. | Поднимание туловища руки к плечам. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| **Лыжная подготовка 18ч.** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Подбор лыж и палок. Катание с горки | Инструктаж по ТБ. Подбор лыж и палок. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 2. | Психическиепроцессы в обучении двигатель ным действиям. Разучивание одновременного хода. Игра «Гонки с выбыва-нием». | С –попеременный двухшажный ход. Р -одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с выбыванием». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование поперемен-ного двухшаж-ного хода. Игра «Гонки с выбыва-нием». | С –попеременный двухшажный ход. З- одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с выбыванием». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 4. | Поперемен-ный двухшаж-ный ход-на оценку. Игра «Гонки с выбывани-ем». | У –попеременный двухшажный ход. С- одновременный одношажный ход. Игра «Гонки с выбыванием». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 5. | Одновременный одношаж-ный ход – на оценку. Игра «Гонки с выбывани-ем». | У- одновременный одношажный ход. Р- коньковый ход. Игра «Гонки с выбыванием». Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление конькового хода. Катание с горки. | З –коньковый ход. Р -торможение и повороты «плугом»  Развитие координационных способностей. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 7. | Закрепление торможения и поворота. Катание с горки. | З- торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции до 3км.  Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 8. | Прохожде-ние дистанции. Катание с горки. | С- торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции до 3,5км.  Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 9. | Торможение и повороты – на оценку. Катание с горки. | У- торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции до 4 км.  Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 10. | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горки. | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.  Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование техники лыжных ходов Катание с горки. | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4 км.  Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 12. | Прохожде-ние дистанции с равномер-ной скоростью. Катание с горки. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 13. | Прохожде-ние дистанции с равномер-ной скоростью. Катание с горки. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 14. | Прохожде-ние дистанции с равномер-ной скоростью. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 15. | Прохожде-ние дистанции с равномер-ной скоростью. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 16. | Прохожде-ние дистанции с равномер-ной скоростью. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 17. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 18. | Прохожде-ние дистанции –на оценку. Катание с горки. | Прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| **Спортивные игры 36ч.**  **Баскетбол 18ч.** | | | | | |
| 1. | **Баскетбол.**  Инструктаж по ТБ. Совершенствование передачи мяча. Эстафеты. | ОРУ. Инструктаж по ТБ. Р -сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Р -ведение мяча с сопротивлением на месте. С -передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 2. | Роль опорно-двигательного аппарата в выполне нии физичес ких упражнений. Закрепление ведения мяча. Учебная игра. | ОРУ. С -сочетание приемов передвижений и остановок игрока. З -ведение мяча с сопротивлением на месте. Р -бросок двумя руками от головы с места. С- передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 3. | Ведение мяча – на оценку. Учебная игра | ОРУ. С-сочетание приемов передвижений и остановок игрока. У -ведение мяча с сопротивлением на месте. З- Бросок двумя руками от головы с места. С- передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 4. | Передачи мяча – на оценку. Учебная игра | ОРУ. С- бросок двумя руками от головы с места. У- передачи мяча разными способами на месте. Р- личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 5. | Бросок двумя руками – на оценку. Учебная игра | ОРУ.Р- бросок одной рукой от плеча с места. У- бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 6. | Закрепление броска и передачи мяча. Учеб-ная игра | ОРУ. З - бросок одной рукой от плеча с места, штрафной бросок. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование -личной защита. Учебная игра | ОРУ. С- бросок одной рукой от плеча с места, штрафной бросок. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. С- личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 8. | Бросок одной рукой – на оценку. Учебная игра | ОРУ.У- бросок одной рукой от плеча в движении, штрафной бросок. Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением. Игровые задания 22, 33, 44. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 9. | Штрафной бросок –на оценку. Учебная игра | ОРУ. У - штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 10. | Сочетание приемов с сопротивле-нием. Учебная игра | ОРУ. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 11. | Сочетание приемов с сопротивле-нием. Учебная игра | ОРУ. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 12. | Сочетание приемов с сопротивле-нием. Учебная игра | ОРУ. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 13. | Учебная игра. Учебное судейство. | ОРУ. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 14. | Учебная игра. Учебное судейство | Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 15. | Учебная игра –на оценку. Учебное судейство | Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 16. | Учебная игра. Учебное судейство | Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 17. | Учебная игра. Учебное судейство | Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| 18. | Учебная игра. Учебное судейство -на оценку. | Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 21, 32. Взаимодействие игроков в защите и нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1ч. |  |  |
| **Волейбол 18ч.** | | | | | |
| 1. | **Волейбол.** Инструктаж по ТБ. Разучивание передачи мяча. Игра в волейбол . | ОРУ Стойка и передвижения игрока. С- верхнюю прямую передачу мяча в парах. Р -передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по технике безопасности. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление передачи мяча. Игра в волейбол | ОРУ Стойка и передвижения игрока. С- верхнюю прямую передачу мяча в парах. З-передача над собой во встречных колоннах. . Игра по упрощенным правилам. | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование передачи мяча. Игра в волейбол | ОРУ Стойка и передвижения игрока. С- верхнюю прямую передачу мяча в парах. С-передача над собой во встречных колоннах. . Игра по упрощенным правилам. | 1ч. |  |  |
| 4. | Передачи мяча над собой на оценку. Игра в волейбол | ОРУ Стойка и передвижения игрока. С- верхнюю прямую передачу мяча в парах. У -передача над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. | 1ч |  |  |
| 5. | Разучивание нижней прямой подачи, прием подачи. Игра в волейбол. | ОРУ. Р- нижней прямой подачи, прием подачи. . С- верхнюю передачу мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. | 1ч |  |  |
| 6. | Закрепление подачи и  приема мяча. Игра в волейбол. | ОРУ. Стойка и передвижения игрока. С- верхнюю передачу мяча в парах. С- передача над собой во встречных колоннах. З- нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1ч |  |  |
| 7. | Совершенствование подачи и  приема мяча. Игра в волейбол | ОРУ. У- верхнюю передачу мяча в парах. С - передача над собой во встречных колоннах. С- нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 8. | Передачи мяча – на оценку. Игра в волейбол. | ОРУ. У - верхнюю передачу мяча в парах. Р -верхняя передача в парах через сетку. С-нижняя прямая подача, прием подачи. Р- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 9. | Нижняя подача, прием мяча –на оценку.  Игра в волейбол | ОРУ. З- верхняя передача в парах через сетку. У -нижняя прямая подача, прием подачи. З- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 10. | Передача мяча через сетку – на оценку**.** Игра в волейбол | ОРУ. У-верхняя передача в парах через сетку. С - .прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 11. | Разучивание прямого нападающе-го удара. Игра в волейбол. | ОРУ. Р- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. С- подач, передач и приемов мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1ч. |  |  |
| 12. | Закреплениепрямого нападающе-го удара. Игра в волейбол. | ОРУ. З- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. С- подач, передач и приемов мяча. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 13. | Совершенствование прямого нападающе-го удара. Игра в волейбол. | ОРУ. С- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. С- подач, передач и приемов мяча. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 14. | Прямой нападающий удар – на оценку. Игра в волейбол | ОРУ. У- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером Передача в тройках после перемещения. Р -нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам | 1ч. |  |  |
| 15. | Совершенствование приемов и передач. Игра в волейбол. | ОРУ. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. З -нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1ч. |  |  |
| 16. | Совершенствование приемов и передач. Игра в волейбол. | ОРУ Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1ч. |  |  |
| 17. | Совершенствование приемов и передач.. Игра в волейбол | ОРУ Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1ч. |  |  |
| 18. | Совершенствование приемов и передач.. Игра в волейбол | ОРУ Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения | 1ч. |  |  |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |  |
| 1. | Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. | ОРУ. Р -прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Р низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Игра в мини- баскетбол. Развитие скоростных качеств | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление техники прыжка в высоту. ТС. Игра в мини- баскетбол | ОРУ. З -прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. З - низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Игра в мини- баскетбол | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование техники прыжка в высоту. Игра в мини- баскетбол | ОРУ. С- техники прыжка в высоту. С – технику низкого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в мини- баскетбол | 1ч. |  |  |
| 4. | Техника прыжка в высоту – на оценку. Игра в мини- баскетбол | ОРУ У- прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. С -низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в мини- баскетбол | 1ч |  |  |
| 5. | Техника низкого старта на оценку. Игра в мини- баскетбол | ОРУ. У –технику низкого старта. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в мини- баскетбол | 1ч |  |  |
| 6. | Спринтерский бег – на результат**.**  Игра в лапту. | ОРУ. Бег на результат 60 м. С -прыжки в длину. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование техники прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. З- прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения. Развитие быстроты.. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 8. | Совершенствование техники прыжка в длину. Игра в лапту. | ОРУ. С-прыжки в длину. Специальные прыжковые упражнения. Равномерный бег 6минут. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 9. | Прыжки в длину- на результат.  Игра в лапту. | ОРУ. С- метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. У -прыжки в длину. Равномерный бег 8минут. Спортивные игры Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 10. | Совершенствование метание мяча. Игра в лапту. | ОРУ.С- метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. Игра в лапту | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование техники метания мяча. Игра в лапту. | ОРУ. С- метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Равномерный бег 12 минут. Развитие выносливости.Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 12. | Метание мяча на результат.  Игра в лапту. | ОРУ.У- метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Равномерный бег 14 минут. Развитие выносливости. Игра в лапту | 1ч. |  |  |
| 13. | Равномер-ный бег. Игра в лапту | ОРУ. Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 14. | Равномер-ный бег. Игра в лапту. | ОРУ. Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 15. | Тестирова-ние. Игра в лапту. | ОРУ. Бег30м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подтягивание. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| **Итого 102ч.** | | | | | |

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел программы,**  **тема урока** | **Содержание материала урока.** | **Кол-во часов** | **Дата.** | **Коррек-тировка** |
| **1. Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Тестирование. Совершенствование низкого старта. Эстафеты. | ОРУ. С- низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование. Инструктаж по ТБ. | 1ч. |  |  |
| 2. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. С- низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | 1ч. |  |  |
| 3. | Спринтерский бег. Игра в лапту. | ОРУ. С-низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 4. | Спринтерский бег – на результат**.**  Эстафеты. | ОРУ. У - бег на результат 60 метров. С - прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 5. | Совершенствование техники прыжка в длину. ТС. Игра в футбол. | ОРУ. С – прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Р –метание мяча на дальность с места. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 6. | Совершенствование техники прыжка в длину. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. С – прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Р –метание мяча на дальность с места. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 7. | Прыжки в длину – на результат.  Эстафеты. | ОРУ. У -прыжок в длину на результат.  С -метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе 10 минут Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 8. | Совершенствование метание мяча на дальность. Игра в лапту. | ОРУ. У -прыжок в длину на результат.  С -метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе 10 минут Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч |  |  |
| 9. | Совершенствование метание мяча на дальность. Игра в футбол. | ОРУ. С- прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. З -метание мяча на дальность с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Игра в футбол. | 1ч |  |  |
| 10. | Метание мяча- на результат. ТС. Игра в лапту | ОРУ. У – метание мяча на результат. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. История отечественного спорта. Игра в лапту. | 1ч |  |  |
| 11. | Бег в равномерном темпе. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. Бег в равномерном темпе 14 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 12. | Бег в равномерном темпе. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. Бег в равномерном темпе 16минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Игра в | 1ч. |  |  |
| 13. | Бег в равномерном темпе. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. Бег в равномерном темпе 18 минут.. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 14. | Бег в равномерном темпе. ТС. Игра в лапту. | ОРУ. Бег в равномерном темпе 20 минут.. Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 15. | Кросс – на результат. Игра в лапту. | ОРУ. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девочки). Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| **Гимнастика 18 ч.** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Разучивание  подъёмов и переворотов. Эстафеты. | ОРУ Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. С- подтягивание в висе. Р - подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). Р- переворот в упор (девочки). Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление подъемов и переворотов.  ТС. Эстафеты. | ОРУ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. С - подтягивание в висе. З -подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). З- переворот в упор (девочки). Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 3. | Подтягивание в висе – на результат.  ТС. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. У -подтягивание в висе. С- подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики). С- переворот в упор (девочки).Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 4. | Подъемы – на оценку**.** Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. У - подъем переворотом в упор махом и силой. Р- подъём махом вперед в сед ноги врозь. (мальчики). У- переворот в упор (девочки) Р –упражнения на гимнастическом бревне.. Упражнение на дорожке. Развитие силовых способностей Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 5. | Упражнения на гимнастическом бревне. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. З - подъём махом вперед в сед ноги врозь. (мальчики). З –упражнения на гимнастическом бревне.. Упражнение на дорожке. Развитие силовых способностей  Лазание по канату в два приема Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 6. | Прикладные упражнения. Эстафеты. | ОРУ Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. С - подъём махом вперед в сед ноги врозь. (мальчики). С–упражнения на гимнастическом бревне. Прикладные упражнения. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 7. | Подъём махом вперед в сед ноги врозь –на оценку. Эстафеты. | ОРУ. У - подъём махом вперед в сед ноги врозь. (мальчики). У– упражнения на гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражнения Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 8. | Разучивание стойки на голове и руках. Кувырок назад. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. Р- из упора присев стойка на руках и голове. (мальчики). Р - равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки. Развитие гибкости. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание опорного прыжка. Игра в мини – баскетбол | ОРУ. Р – прыжок боком (конь в ширину высота 110см.) –девочки. З- из упора присев стойка на руках и голове. (мальчики). З - равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие гибкости. Игра в мини – баскетбол | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление опорного прыжка. Игра в мини – баскетбол | ОРУ. З – прыжок боком (конь в ширину высота 110см.) –девочки. С- из упора присев стойка на руках и голове. (мальчики). С - равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (девочки.) Развитие гибкости. Игра в мини – баскетбол | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование опорных прыжков. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. С- из упора присев стойка на руках и голове. Р -длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). С- равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (девочки). С–опорный прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см.) –мальчики. С – прыжок боком (конь в ширину высота 110см.) –девочки. Развитие гибкости. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 12.. | Опорные прыжки на оценку. Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. С -длинный кувырок с трех шагов разбега. С – акробатическое соединение (девочки). У- опорные прыжки. Развитие гибкости. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 13. | Стойка на голове –на оценку. Эстафеты. | ОРУ. У – стойка на голове. С- длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). С-равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат. Р – акробатическое соединение. (девочки). Развитие гибкости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 14. | Стойка на руках –на оценку. Эстафеты. | ОРУ. У- из упора присев стойка на руках. С- длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). У -равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат. З – акробатическое соединение (девочки).Развитие гибкости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 15. | Совершенствование акробатического соединения. Игра в мини- баскетбол. | ОРУ. С- длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). С – акробатическое соединение (девочки).Развитие гибкости. Игра в мини- баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 16. | Акробатическое соединение- оценка.  Игра в мини – баскетбол. | ОРУ. У -длинный кувырок с трех шагов разбега(мальчики). У – акробатическое соединение (девочки). Р- полоса препятствий. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 17. | Закрепление полосы препятствий. Игра в мини – баскетбол | ОРУ. З- полоса препятствий. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| 18. | Тестирование. Игра в мини – баскетбол | ОРУ. Тестирование. Игра в мини – баскетбол. | 1ч. |  |  |
| **Лыжная подготовка 18 ч.** | | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Лыжный инвентарь.  Совершенствование  попеременного двухшажного хода. Катание с горки. | Инструктаж по ТБ. Подбор лыж и палок. С-попеременный двухшажный ход. Катание с горки. Развитие координационных способностей. | 1ч. |  |  |
| 2. | Разучивание попеременного четырехшажного хода. Катание с горки. | С- попеременный двухшажный ход Р-попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование попеременных ходов. Эстафеты. | С- попеременный двухшажный ход. З-попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 4. | Попеременный двухшажный ход – оценка. Катание с горки. | У - попеременный двухшажный ход С- попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 5. | Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты.. | С –технику лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4,5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 6. | Разучивание перехода с попеременных ходов на одновременные Катание с горки. | С -техники лыжных ходов. Р - переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 7. | Закрепление перехода с попеременных ходов на одновременные. Эстафеты. | С - техники лыжных ходов. З- переход с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 8. | Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. Катание с горки. | С- переход с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 9. | Переход с попеременных ходов на одновременные хода – оценка. Эстафеты. | У -переход с попеременных ходов на одновременные хода. Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 10. | Совершенствование техники лыжных ходов. Катание с горки. | С - техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты. | С - техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 12. | Прохождение дистанции с равномерной скоростью. . Катание с горки. | Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Катание с горки. Развитие выносливости. | 1ч. |  |  |
| 13. | Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Катание с горки. | Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки | 1ч. |  |  |
| 14. | Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Катание с горки. | Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 15. | Прохождение дистанции на результат. Катание с горки. | У -прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 16.. | Прохождение дистанции на результат. Катание с горки. | У -прохождение дистанции 3км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 17. | Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Катание с горки. | Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| 18. | Прохождение дистанции с равномерной скоростью. Катание с горки. | Прохождение дистанции до 5 км. с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Катание с горки. | 1ч. |  |  |
| **Спортивные игры 36 ч.**  **Баскетбол 18 ч.** | | | | | |
| 1. | **Баскетбол.** Инструктаж по  ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков  Учебная игра | ОРУ. С- сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Инструктаж по  ТБ. | 1ч. |  |  |
| 2. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | ОРУ. С- сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения  и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1ч. |  |  |
| 3. | Разучивание техники броска мяча. Учебная игра. | ОРУ. С- сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Р- бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1ч. |  |  |
| 4. | Закрепление техники броска мяча. Учебная игра. | С- Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1ч |  |  |
| 5. | Совершенствование техники броска мяча.  Учебная игра | ОРУ. С- бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола | 1ч. |  |  |
| 6. | Техника броска мяча двумя руками на оценку. Учебная игра | ОРУ. У -бросок двумя руками от головы в прыжке Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра | 1ч. |  |  |
| 7. | Разучивание штрафного броска. Учебная игра | ОРУ.С - штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | 1ч. |  |  |
| 8. | Закрепление штрафного броска. Учебная игра | ОРУ.С - штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола. | 1ч. |  |  |
| 9. | Совершенствование штрафного броска. Учебная игра. | ОРУ.С - штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | 1ч. |  |  |
| 10. | Штрафной бросок –на оценку. Учебная игра. | ОРУ. У- штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | 1ч. |  |  |
| 11. | Совершенствование позиционного нападения и личной защиты. Учебная игра. | ОРУ. С -позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | 1ч. |  |  |
| 12. | Совершенствование позиционного нападения и личной защиты. Учебная игра. | ОРУ. С -позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 22, 33. Учебная игра. Правила баскетбола | 1ч. |  |  |
| 13. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | ОРУ. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | 1ч. |  |  |
| 14. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | ОРУ. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра | 1ч. |  |  |
| 15. | Урок – игра. Игра в баскетбол. Учебное судейство. | ОРУ. Игра в баскетбол. Учебное судейство | 1ч. |  |  |
| 16 | Урок – игра. Игра в баскетбол. Учебное судейство. | ОРУ. Игра в баскетбол. Учебное судейство | 1ч. |  |  |
| 17 | Урок – игра. Игра в баскетбол. Учебное судейство. | ОРУ. Игра в баскетбол. Учебное судейство | 1ч. |  |  |
| 18 | Урок – игра. Игра в баскетбол на оценку. Учебное судейство. | ОРУ. Игра в баскетбол. Учебное судейство | 1ч |  |  |
| **Волейбол 18ч.** | | | | | |
| 1. | **Волейбол.** Инструктаж по ТБ.  Разучивание передачи мяча. Учебная игра. | ОРУ. Перемещение игрока. Р -передача мяча сверху двумя руками у сетки. Р – передача мяча в прыжке через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | 1ч. |  |  |
| 2. | Закрепление передачи мяча у сетки. Учебная игра. | ОРУ. Перемещение игрока. З -передача мяча сверху двумя руками у сетки. З – передача мяча в прыжке через сетку. Р- нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1ч. |  |  |
| 3. | Совершенствование передачи мяча у сетки. Учебная игра. | ОРУ. С-передача мяча сверху двумя руками у сетки. С – передача мяча в прыжке через сетку. З- нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1ч. |  |  |
| 4. | Передачи мяча у сетки – на оценку.  Учебная игра. | ОРУ.У - передача мяча сверху двумя руками у сетки. С- нижняя прямая подача.  Учебная игра. | 1ч. |  |  |
| 5. | Разучивание нападающего удара при встречных передачах. Учебная игра. | ОРУ. Р -нападающего удара при встречных передачах. С- нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1ч. |  |  |
| 6. | Нижняя прямая подача мяча- на оценку. Учебная игра. | ОРУ. З- нападающего удара при встречных передачах. У- нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1ч. |  |  |
| 7. | Совершенствование нападающего удара.  Учебная игра. | ОРУ. С-передача мяча сверху двумя руками у сетки. С-нападающий удар при встречных передачах. С-нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1ч. |  |  |
| 8. | Нападающий удар – на оценку..  Учебная игра. | ОРУ.С- передача мяча сверху двумя руками у сетки. У-нападающий удар при встречных передачах. С- нижняя прямая подача.. С-нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1ч. |  |  |
| 9. | Разучивание приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | ОРУ. С -нападающий удар при встречных передачах. С -нижняя прямая подача. Р -прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1ч. |  |  |
| 10. | Закрепление приема мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | ОРУ. С - нижняя прямая подача. З- прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | 1ч. |  |  |
| 11. | Разучивание передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра. | ОРУ. Перемещение игрока. Р -передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели., У -прием мяча, отраженного сеткой. Р- прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону | 1ч. |  |  |
| 12. | Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра | ОРУ. Перемещение игрока. З -передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Р- прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | 1ч. |  |  |
| 13. | Закрепление приема мяча снизу в группе Учебная игра. | ОРУ. З -передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. З- прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | 1ч. |  |  |
| 14. | Совершенствование  приема мяча снизу в группе. Учебная игра. | ОРУ.С -передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели С-прием мяча снизу в группе. Нижняя прямая подача, Учебная игра. Игра в нападение через зону. | 1ч. |  |  |
| 15. | Прием мяча снизу в группе на оценку. Учебная игра. | ОРУ.С -передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели С-прием мяча снизу в группе. Нижняя прямая подача, Учебная игра. Игра в нападение через зону. | 1ч. |  |  |
| 16. | Совершенствование  передач, приемов, подач мяча. Учебная игра- на оценку. | ОРУ Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | 1ч. |  |  |
| 17. | Совершенствование  передач, приемов, подач мяча. Учебная игра | ОРУ Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону | 1ч |  |  |
| 18. | Совершенствование  передач, приемов, подач мяча. Учебная игра | ОРУ Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону | 1ч |  |  |
| **Легкая атлетика – 15ч.** | | | | | |
| 1. | Совершенствование прыжка в высоту.  Инструктаж по ТБ. Эстафеты. | ОРУ. С- прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 2. | Совершенствование эстафетного бега. ТС. Эстафеты. | ОРУ . С- прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям Эстафеты. | 1ч. |  |  |
| 3. | Техника прыжка в высоту на оценку. Игра в лапту. | ОРУ .У- прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 4. | Спринтерский бег – на результат**.** Игра в лапту. | ОРУ. Бег на результат 60 м. С -прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 5. | Совершенствование прыжка в длину. Игра в футбол. | ОРУ С -прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе 10мин (девочки), 15мин (мальчики).Развитие выносливости. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 6. | Совершенствование прыжка в длину. Игра в футбол | ОРУ С -прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Бег в равномерном темпе 10мин (девочки), 15мин (мальчики).Развитие выносливости. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 7. | Прыжки в длину на результат. Игра в футбол. | ОРУ. У -прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе 10мин (девочки), 12мин (мальчики). Развитие выносливости. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 8. | Совершенствование метения мяча на дальность. Игра в лапту. | ОРУ. С- метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Бег в равномерном темпе 11 мин (девочки), 13 мин (мальчики). Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 9. | Совершенствование метения мяча на дальность. Игра в лапту. | ОРУ. С- метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Бег в равномерном темпе 12 мин (девочки), 14 мин (мальчики). Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 10 | Метание мяча на результат. Игра в лапту. | ОРУ. У- метение мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Бег в равномерном темпе 13мин (девочки), 15 мин (мальчики). Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 11. | Бег в равномерном темпе. Игра в лапту. | ОРУ. Бег в равномерном темпе 14 мин (девочки), 17 мин (мальчики). Развитие выносливости. Игра в лапту. | 1ч. |  |  |
| 12. | Равномерный бег. Игра в футбол. | ОРУ. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 19 мин (мальчики). Развитие выносливости. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 13. | Равномерный бег. Игра в футбол | ОРУ. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Развитие выносливости. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 14. | Кросс на результат. Игра в футбол. | ОРУ. У - бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). . Развитие выносливости. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
| 15. | Тестирование. Игра в футбол. | ОРУ. Бег 30м. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе. Игра в футбол. | 1ч. |  |  |
|  | | | | | |
| **Итого: 102урока.** | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | |