Муниципальное общеобразовательное учреждение

Иркутского районного муниципального образования

«Никольская средняя общеобразовательная школа»

(МОУ ИРМО «Никольская СОШ»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии\_\_\_\_\_\_\_/А.С. Амосова/.Протокол МО№ 1 от «21» августа 2020г              | «Согласованно»Председатель методического совета  \_\_\_\_\_\_\_/Г.М. Донская/ Протокол метод совета №1 от «25» августа 2020г. | «Утверждено»Директор МОУ ИРМО «Никольская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Б. Лепешкина/    Протокол пед. Совета №1 От «26» августа 2020г. Приказ №ОД 66/1От «26» августа 2020г.  |

**Рабочая программа**

уровень: основное общее образование

физическая культура

5-9 класс

Разработчик: Амосова Анастасия Сергеевна

с.Никольск

2020г.

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана на основе требований к результатам освоения ООП ООО МОУ ИРМО «Никольская СОШ»

**Планируемые результаты к результатам освоения программы**

**Выпускник научится:**

 рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

 характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

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

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

 руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

 выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

 выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры;

навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности;

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

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; ­

проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; ­

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности;

понимать культуру движений человека, постигать жизненно важные двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

 воспринимать спортивные соревнования как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

 проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

 выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;  активно применять знания, умения в познавательной и предметно-практической деятельности;

 отбирать физические упражнения по их функциональной направленности;

 составлять индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

 проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;

 контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

 понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

 понимать, что здоровье - это важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;

 понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; ­

 осознанно стремится к освоению новых знаний и умений;

 организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

 активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

 понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**Содержание**

 **Физическая культура как область знаний**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

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

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол – во**  **часов** | **Дата** | **По факту**  |
| I четверть (8 учебных недель, 24 урока) |
| **Легкая атлетика - 9 ч.** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40м. | 1 |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 30-40м. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Бег 60 м на результат. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 7 | Равномерный бег 10 минут. Эстафеты | 1 |  |  |
| 8 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |  |  |
| **Гимнастика-6 ч.** |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. | 1 |  |  |
| 11 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых возможностей. | 1 |  |  |
| 12 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 13 | Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей. | 1 |  |  |
| 14 | ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине. | 1 |  |  |
| 15 | Подтягивание в висе на перекладине на результат. Строевые упражнения, перестроения. | 1 |  |  |
| **Баскетбол -12 ч.** |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |
| 17 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | 1 |  |  |
| 18 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 19 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 |  |  |
| 20 | Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 21 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 22 | Передача мяча от груди в движении. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 23 | Передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ.Ведение мяча с разной высотой отскока. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ.Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 26 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 27 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.Эстафеты. | 1 |  |  |
| Итого за I четверть (8 учебных недель, 24 урока) |
| II четверть (8 учебных недель, 24 урок) |
| **Баскетбол -15 ч.** |
| 28 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |  |  |
| 29 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |  |
| 30 | Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 31 | Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. | 1 |  |  |
| 32 | Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 33 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 34 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Терминология баскетбола. | 1 |  |  |
| 35 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 38 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 40 | ОРУ. Игры: 2x2, 3x3. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 41 | ОРУ. Игры: 2x2, 3x3. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 42 | Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **Гимнастика -6 ч.** |
| 43 | Строевые упражнения. Перестроения. Вскок в упор присев. | 1 |  |  |
| 44 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 45 | ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 46 | Строевой шаг. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 47 | ОРУ. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 48 | ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств и гибкости. Эстафеты. | 1 |  |  |
| **Гимнастика-6 ч.** |
| 49 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 50 | ОРУ в движении. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 51 | Кувырок вперед и назад, Эстафеты. | 1 |  |  |
| Итого за II четверть (8 учебных недель, 24 урок) |
| III четверть (10 учебных недель, 30 урока) |
| 52 | Кувырок вперед и назад на оценку. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 53 | ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 54 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств и гибкости. | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка-21 ч.** |
| 55 | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде на уроке. Подбор лыж для учащихся. | 1 |  |  |
| 56 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. | 1 |  |  |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. | 1 |  |  |
| 58 | Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 59 | Бесшажный ход. Подъем « елочкой». | 1 |  |  |
| 60 | Подъем «елочкой». Прохождение 1,5 км. | 1 |  |  |
| 61 | Оказание помощи при обморожении. Упражнение« Снежинка», повороты на месте. | 1 |  |  |
| 62 | Торможение и поворот упором. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 63 | Торможение и поворот упором. Прохождение 2 км. | 1 |  |  |
| 64 | Прохождение 2 км. Игра « Остановка рывком». | 1 |  |  |
| 65 | Прохождение 2 км на результат. Игра « С горки на горку» | 1 |  |  |
| 66 | Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», эстафеты. | 1 |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 68 | Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 69 | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |  |  |
| 70 | Подъем «полуелочкой». Сочетание лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 71 | Подъем «полуелочкой». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 72 | Спуски в низкой стойке. Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», | 1 |  |  |
| 73 | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |  |  |
| 74 | Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 75 | Прохождение дистанции 2,5 км. На результат | 1 |  |  |
| **Волейбол -3 ч.** |
| 76 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. | 1 |  |  |
| 77 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. | 1 |  |  |
| Итого за III четверть (10 учебных недель, 30 урока) |
| IV четверть (8 учебных недель, 24 урока) |
| **Волейбол-15 ч.** |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. | 1 |  |  |
| 79 | Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 80 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 81 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках. | 1 |  |  |
| 82 | Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 83 | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 84 | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 85 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 86 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 87 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 88 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 89 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 90 | Нижняя прямая подача мяча 3-6м. на результат. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 91 | ОРУ. Игра в мини-волейбол. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 92 | Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 93 | ОРУ.Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика-9 ч.** |
| 94 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 95 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание на результат. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 98 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 |  |  |
| 99 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 100 | Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 101 | Равномерный бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 102 | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Эстафеты. | 1 |  |  |
| Итого за IV четверть (8 учебных недель, 24 урока) |
| Итого за год (34 учебных недель, 102 урока) |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол – во**  **часов** | **Дата** | **По факту**  |
| I четверть (8 учебных недель, 24 урока) |
| **Легкая атлетика - 9 ч.** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10-15 м. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт до 10-15 м. Бег с ускорением 30-40м. | 1 |  |  |
| 3 | Бег с ускорением 30-40м. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 4 | Бег с ускорением 50-60 м. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 5 | Бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 6 | Бег 60 м на результат. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 7 | Равномерный бег 10 минут. Эстафеты | 1 |  |  |
| 8 | Специальные беговые упражнения. Высокий старт. | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | 1 |  |  |
| **Гимнастика-6 ч.** |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. | 1 |  |  |
| 11 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых возможностей. | 1 |  |  |
| 12 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 13 | Подтягивание в висе на перекладине. Развитие силовых возможностей. | 1 |  |  |
| 14 | ОРУ с обручем. Подтягивание в висе на перекладине. | 1 |  |  |
| 15 | Подтягивание в висе на перекладине на результат. Строевые упражнения, перестроения. | 1 |  |  |
| **Баскетбол -12 ч.** |
| 16 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | 1 |  |  |
| 17 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | 1 |  |  |
| 18 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 19 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | 1 |  |  |
| 20 | Терминология баскетбола. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 21 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 22 | Передача мяча от груди в движении. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 23 | Передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ.Ведение мяча с разной высотой отскока. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ.Ведение мяча с разной высотой отскока. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 26 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 27 | Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.Эстафеты. | 1 |  |  |
| Итого за I четверть (8 учебных недель, 24 урока) |
| II четверть (8 учебных недель, 24 урок) |
| **Баскетбол -15 ч.** |
| 28 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 |  |  |
| 29 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |  |  |
| 30 | Ведение мяча на месте. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 31 | Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. | 1 |  |  |
| 32 | Ведение мяча в движении и с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 33 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 34 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Терминология баскетбола. | 1 |  |  |
| 35 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 36 | Бросок одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. | 1 |  |  |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 38 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 39 | Бросок одной рукой от плеча в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 40 | ОРУ. Игры: 2x2, 3x3. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 41 | ОРУ. Игры: 2x2, 3x3. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| 42 | Игра в мини-баскетбол. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| **Гимнастика -6 ч.** |
| 43 | Строевые упражнения. Перестроения. Вскок в упор присев. | 1 |  |  |
| 44 | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 45 | ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 46 | Строевой шаг. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 47 | ОРУ. Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
| 48 | ОРУ с предметами. Развитие силовых качеств и гибкости. Эстафеты. | 1 |  |  |
| **Гимнастика-6 ч.** |
| 49 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 50 | ОРУ в движении. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 51 | Кувырок вперед и назад, Эстафеты. | 1 |  |  |
| Итого за II четверть (8 учебных недель, 24 урок) |
| III четверть (10 учебных недель, 30 урока) |
| 52 | Кувырок вперед и назад на оценку. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 53 | ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. | 1 |  |  |
| 54 | ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств и гибкости. | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка-21 ч.** |
| 55 | Инструктаж по ТБ. Требования к одежде на уроке. Подбор лыж для учащихся. | 1 |  |  |
| 56 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. | 1 |  |  |
| 57 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение 1,5 км. | 1 |  |  |
| 58 | Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 59 | Бесшажный ход. Подъем « елочкой». | 1 |  |  |
| 60 | Подъем «елочкой». Прохождение 1,5 км. | 1 |  |  |
| 61 | Оказание помощи при обморожении. Упражнение« Снежинка», повороты на месте. | 1 |  |  |
| 62 | Торможение и поворот упором. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 63 | Торможение и поворот упором. Прохождение 2 км. | 1 |  |  |
| 64 | Прохождение 2 км. Игра « Остановка рывком». | 1 |  |  |
| 65 | Прохождение 2 км на результат. Игра « С горки на горку» | 1 |  |  |
| 66 | Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», эстафеты. | 1 |  |  |
| 67 | Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 68 | Торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход и бесшажный. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 69 | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |  |  |
| 70 | Подъем «полуелочкой». Сочетание лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 71 | Подъем «полуелочкой». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 72 | Спуски в низкой стойке. Игры: « С горки на горку», « Остановка рывком», | 1 |  |  |
| 73 | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 |  |  |
| 74 | Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 75 | Прохождение дистанции 2,5 км. На результат | 1 |  |  |
| **Волейбол -3 ч.** |
| 76 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. | 1 |  |  |
| 77 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. | 1 |  |  |
| Итого за III четверть (10 учебных недель, 30 урока) |
| IV четверть (8 учебных недель, 24 урока) |
| **Волейбол-15 ч.** |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками, в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. | 1 |  |  |
| 79 | Передача двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 80 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 81 | Нижняя прямая передача 3-6 м. Перемещение в стойках. | 1 |  |  |
| 82 | Перемещение в стойках. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 83 | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 84 | Прием мяча снизу, над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 85 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 86 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 87 | Прием мяча сверху, над собой, передача мяча партнеру сверху двумя руками. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 88 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 89 | Передача мяча на месте, в парах снизу и сверху. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 90 | Нижняя прямая подача мяча 3-6м. на результат. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 91 | ОРУ. Игра в мини-волейбол. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 92 | Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| 93 | ОРУ.Передача мяча в квадрате, треугольнике. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика-9 ч.** |
| 94 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 95 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 96 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание на результат. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 98 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние и на дальность. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | 1 |  |  |
| 99 | Метание теннисного мяча на дальность на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 100 | Равномерный бег 10 минут. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 101 | Равномерный бег 10 минут. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 102 | ОРУ. Равномерный бег 10 минут. Эстафеты. | 1 |  |  |
| Итого за IV четверть (8 учебных недель, 24 урока) |
| Итого за год (34 учебных недель, 102 урока) |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Элементы содержания  | Кол-во часов | Датапроведения |
|  1 | Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт 20-40 м. Специальные беговые упражнения.  | 1 |  |
|  2 | Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
|  3 | Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Челночный бег 3/10 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |
|  4 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
|  5 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 |  |
|  6 | Метание мяча на дальность с 3 шагов. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований. | 1 |  |
|  7 | Прыжок в длину на дальность- зачёт. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | 1 |  |
|  8 | Бег на средние дистанции 1500 метров. Спортивные игры. | 1 |  |
|  9 | Челночный бег 4/9 м. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
|  10 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |
|  11 | Простейшие приёмы самомассажа. Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | 1 |  |
|  12 | Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |
|  13 | Бег 20 минут. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. | 1 |  |
|  14 | Бег 20 минут с преодолением препятствий. Спортивные игры. Элементы релаксации. | 1 |  |
|  15 | Бег 2000 м. – на время. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |
|  16 | Футбол: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения | 1 |  |
|  17 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Учебная игра. | 1 |  |
|  18 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | 1 |  |
|  19 | Удары по воротам на точность попадания в цель. Учебная игра. | 1 |  |
|  20 | Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Учебная игра. | 1 |  |
|  21 | Комбинации из освоенных элементов (ведения, удара по воротам). Учебная игра. | 1 |  |
|  22 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
|  23 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная игра. | 1 |  |
|  24 | Подвижные игры по выбору детей. | 1 |  |
|  25 | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
|  26 | Строевые упражнения. Подъём переворотом в упор, передвижения в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |  |
|  27 | Упражнения в висе. Подтягивания. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |  |
|  28 | Упражнения в висе на технику. Подтягивание в висе – зачёт. Прыжки на скакалке. Развитие силы. | 1 |  |
|  29 | Опорный прыжок согнув ноги. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |
|  30 | Опорный прыжок ноги врозь. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |
|  31 | Опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |
|  32 | Выполнение опорного прыжка - зачёт. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. | 1 |  |
|  33 | Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | 1 |  |
|  34 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя с помощью. | 1 |  |
|  35 | Мост из положения стоя без помощи. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие гибкости. | 1 |  |
|  36 | Стойка на голове и руках с помощью. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
|  37 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (М).мост из положения стоя без помощи (Д). развитие силы. | 1 |  |
|  38 | Роль гимнастических упражнений в развитии телосложения. Общая физическая подготовка. Спортивные игры. | 1 |  |
|  39 | Комбинация из 5 акробатических элементов. Упражнения на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. | 1 |  |
|  40 | Эстафеты с использованием акробатических элементов. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
|  41 | Прыжки на скакалке – зачёт. Спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  |
|  42 | Элементы ритмической гимнастики. Общая физическая подготовка. Тест на гибкость. | 1 |  |
|  43 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Баскетбол: стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху в парах. | 1 |  |
|  44 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приёмов ведение, передача, бросок. Игра в мини –баскетбол. | 1 |  |
|  45 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Правила игры в баскетбол. Учебная игра. | 1 |  |
|  46 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Перехват мяча. Терминология баскетбола. | 1 |  |
|  47 | Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 3/3. Терминология баскетбола. | 1 |  |
|  48 | Передача мяча в тройках в движении. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
|  49 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Навыки ходьбы на лыжах. | 1 |  |
|  50 | Значение занятий на воздухе зимой. Совершенствование одновременно-одношажного хода. | 1 |  |
|  51 | Техника передвижений, остановок, стоек в футболе. Учебная игра. | 1 |  |
|  52 | Совершенствование одновременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции 2600 м.  | 1 |  |
|  53 | Влияние правильного дыхание на самочувствие и работоспособность. Спуски со склона в основной стойке. Дистанция до 2800 м. | 1 |  |
|  54 | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Учебная игра. | 1 |  |
|  55 | Спуски со склона в различных исходных положениях, подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Дистанция до 3000 м. | 1 |  |
|  56 | Совершенствование торможения «плугом» . Прохождение по дистанции 3200 м. в среднем темпе. | 1 |  |
|  57 | Ведение мяча: по прямой, с изменением направления движения, без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | 1 |  |
|  58 | Лыжные гонки на 1500 м. Техника одновременно-двухшажного хода- зачёт. Спуски со склона. | 1 |  |
|  59 | Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Встречная лыжная эстафета 200 м. Спуски со склонов в парах. | 1 |  |
|  60 | Техника ударов по воротам. Игра на одни ворота. | 1 |  |
|  61 | Совершенствование попеременно-двухшажного хода. Ходьба по дистанции до 3000 м.  | 1 |  |
|  62 | Круговая эстафета по 150 м. Дистанция по учебной лыжне до 3500 м. | 1 |  |
|  63 | Техника индивидуальной защиты. Общая физическая подготовка.  | 1 |  |
|  64 | Ходьба по дистанции до 3800 м. Спуски со склона с поворотами.  | 1 |  |
|  65 | Лыжная гонка на 2000 м. Спуски со склона в двойках, тройках, в «воротца». | 1 |  |
|  66 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |  |
|  67 | Лыжная эстафета с передачей палок. Прохождение по дистанции до 3800 м. в среднем темпе. | 1 |  |
|  68 | Свободное катание с горок. Прохождение по дистанции до 4000 м.  | 1 |  |
|  69 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |
|  70 | Лыжная гонка на 3000 м. Спуски со склона. | 1 |  |
|  71 | Подъём в гору скользящим шагом. Различные эстафеты на лыжах. | 1 |  |
|  72 | Освоение тактикой игры . учебная игра. | 1 |  |
|  73 | Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра. | 1 |  |
|  74 | Сочетание приёмов передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |  |
|  75 | Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафные броски. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
|  76  | Штрафной бросок. Игровые задания 2/1, 3/2, учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
|  77 | Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение быстрым прорывом 2/1, 3/1. Учебная игра. | 1 |  |
|  78 | Общая физическая подготовка. Учебная игра. | 1 |  |
| 79 | Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. | 1 |  |
| 80 | Передача мяча сверху через сетку в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 81 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 82 | Стойка и перемещение игрока. Нижняя прямая подача мяча. Приём мяча снизу. Учебная игра. | 1 |  |
| 83 | Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 84 | Передача мяча сверху. Приём мяча снизу в парах. Нападающий удар. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 85 | Комбинации из освоенных элементов (приём , передача, удар). Тактика свободного падения. Учебная игра. | 1 |  |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра. | 1 |  |
| 87 | Приём мяча снизу двумя руками через сетку.тактика свободного падения. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 88 | Общая физическая подготовка. Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| 89 | Передачи , приёмы , подачи мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 90 | Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. | 1 |  |
| 91 | Правила по ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт 20-40 м. Финиширование. Развитие скоростных качеств.  | 1 |  |
| 92 | Высокий старт. Бег по дистанции 60 м. Челночный бег 3/10 м. правила соревнований.  | 1 |  |
| 93 | Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие координационных способностей. | 1 |  |
| 95 | Метание мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. | 1 |  |
| 96 | Прыжок в высоту способом « перешагивание». Челночный бег 4/9 м. Развитие координации.  | 1 |  |
| 97 | Челночный бег 4/9 м.- на время . прыжок в высоту с разбега. Спортивные игры. | 1 |  |
| 98 | Бег на средние дистанции. Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |
| 99 | Эстафетный бег. Общая физическая подготовка. | 1 |  |
| 100 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |
| 101 | Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |
| 102 | Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Бег 20 минут. Элементы релаксации.  | 1 |  |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности ученика** | **Результаты** |  **Дата** |
| **Предметные УУД** | **Личностные УУД** | **Метапредметные УУД:****- регулятивные****- коммуникативные****- познавательные** |
| 1 |  | **Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопасности** | Знание техники безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма |  Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.**П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. **К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |  |
| 23 |  | **Спринтерский бег.**  | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Старты из различных И. П. Эстафеты линейные. | Уметь демонстрироватьстартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта | Описывать технику высокого старта | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |  |
| 45 |  | Высокий старт (15 – 30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег.Подтягивание. |
| 67 |  | **Спринтерский бег.**  | Высокий старт (15 – 30м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег на результат. |  |  | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |  |
| 89 |  |
| Специальные беговые упражнения. ОРУ. Правила соревнований в спринтерском беге. Бег (30м) на результат. |
| 101112 |  | **Эстафетный бег.** | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Скоростной бег (3 по 50м). эстафеты линейные, передача палочки, встречные эстафеты.Высокий старт. Специальные беговые упражнения из разных И.П. Круговая эстафета. Правила соревнований в эстафете. |  Уметь технически правильно передавать эстафетную палочку. | Описывать технику процесса передачи эстафетной палочки. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |  |
| 13 |  | **Прыжок в длину с места.****Метание малого мяча.** | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель. | Научиться технике метании мяча. Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | Описывать технику метания мяча на дальность с разбегаОписывать технику прыжковых упражнений | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |  |
| 14 |  | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 см). Метание малого мяча в цель. |
| 1516 |  | **Прыжок в длину с разбега.****Техника метания мяча.** | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места |  |  |
| 1718 |  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча на дальность. |  |  |  |  |
| 19 |  | Правила соревнований в прыжках . Прыжки в длину с разбега на результат. Игры с мячом. | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | **Р**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: соблюдать правила безопасности. |  |
| 20 |  | Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат).Игра мини-футбол. |
| 2122 |  | **Преодоление препятствий.** | . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | Знания о влиянии физической нагрузки на повышение частоты сердечных сокращений. | Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: соблюдать правила безопасности. |
| 23 |  | **Бег на выносливость** | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (3 по 4мин). Подвижные игры. | Умение правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей |  |
| 24 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (2по 6 мин). Спортивная игра «Лапта» |
| 25 |  |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 14мин. (2по 7мин). Спортивная игра «Лапта». | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | Знать способы выполнения разных беговых упражнений |
| 26 |  | **Бег на средние дистанции.** | Бег по пересечённой местности. Девочки – 800 м., мальчики – 1000 м. на результат. |  |  | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П.**: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.**К**.: соблюдать правила безопасности. |  |
| 27 |  | **Бег по пересечённой местности** | Бег по пересечённой местности (2км – без учёта времени). ОРУ. Развитие выносливости. | Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции | Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, |
| 28 |  | **Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка.** | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.Эстафетные игры. | Уметь выполнять строевые упражнения, и комбинации из различных элементов. | Уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы). | **Р**.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега**П**.:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  |  |
| 293031 |  | **Прыжки через короткую скакалку.** | Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание. Перестроение в 3 и 4 колонны. ОРУ со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег (на месте и в движении) вращая скакалку вперёд через скакалку. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку | Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалкуВыявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | **Р**.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их**П**.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки**К**.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |  |
| 3233 |  | **Страховка при выполнении упражнений .** | Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Упражнения для брюшного пресса. Группировка: в упоре присев, в положении лёжа на спине. Перекат вперёд-назад, правым и левым боком из положения упора присев.П/игра. | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Осваивать технику акробатических упражнений | **Р**.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега**П**.:Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. **К**.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  |  |  |  |
| 3435 |  | **Техника перекатов, кувырка вперёд и назад.** | Кувырок из упора присев вперёд и назад, кувырок вперёд с шага. Ходьба на носках с ускорением, с махом и хлопком по коленом, повороты на двух ногах и на одной ноге. Упражнение «ласточка», «пистолетик», | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. |  |  |  |
| 3637 |  | **Эстафеты с акробатическими элементами.** | Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Перекаты (вперёд-назад-упор присев), группировка из разных исходных положений. Ходьба и бег по гим. скамейке, подлазанье, перелазанье через препятстявия. |  |  |  |
| 38 |  | **Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре.** | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол» обучаясь основным правилам.  | Освоение знаниями о спортивной игре волейбол. Знакомство с правилами игры. | Запомнить основные правила игры. | **Р**.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |  |  |  |
| 3940 |  | **Первая помощь при травмах.** **Нижняя прямая подача.****Совершенствование нижней прямой подачи.** | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствовать стойку волейболиста. Научить выполнить технику набрасывание мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху. П/игра «Пасовка волейболистов» | Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху | Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику. |  |  |  |
| 4142 |  | **Передача, приём, подача мяча в зону и**  | Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения.  | Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывани | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. |  |  |  |
|  |  |  |
| 4344 |  | **через сетку.** | Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол». | е мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. |  |  |  |  |  |
| 4546 |  |  | Размещение игроков на площадке, стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках; над собой, в зону и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «волейбол».  | Описать и показать технически правильно подачу. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | **Р**.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру.**П**.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.**К**.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |  |
| 4748 |  | **Развитие двигательных качеств. Учебная игра.** | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.  | Оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам. |
|  |  |  |  | **Лыжная подготовка 18ч** |  |  |
| 49 |  | **Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. Игры.** | Лыжная подготовка. ТБ на уроке. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Получение и переноска инвентаря.  | Соблюдать технику безопасности на уроке. Знать правила переноски лыж. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. : использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.**П**.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  : моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.**К**.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 50 |  | **Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении.** | Виды обморожения. Способы помощи при травмах, практическая практика. | Уметь определять симптомы обморожения, применять умения первой помощи. | Оценивать свои действия решительности, сдерживать панические эмоции , доброжелательно относиться к потерпевшему. |
| 5152 |  | **Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход.** | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Знать и уметь применить их , а так же уметь оказать первую помощь.  | Описывать технику передвижения на лыжах. |
| 5354 |  | **Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке**  | Организационный момент (одежда, инвентарь и т.д.). передвижение к месту занятий. СУ. Подъём «полуёлочкой», спуск, торможение «плугом». | Уметь выполнять технически правильно. | Иметь желание добиться необходимых умений. |
| 5556 |  | **Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом».** | Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения. | Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности и владеть техникой торможения.  | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 5758 |  | **Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне.** | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов | Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности | Применять правила взаимопомощи. |
| 5960 |  | **Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м., 2000м..** | Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения. | Владеть различной техникой ходьбы на лыжах и виды торможения. |  |
| 616263 |  | **Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м.** | ТБ на лыжне. Скольжение на лыжах по дистанции и техника передачи эстафеты. |  | Осваивать технику самостоятельно. |
| 6465 |  | **Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 2000м. без учёта времяни.** |  | Совершенствовать технику скольжения на лыжах. |  |
| 66 |  | **Лыжные гонки 2км. на время.** | СУ. Знакомство с дистанцией. Забег на время. | Соблюдать ТБ и правила поведения на лыжне. | Проявлять уважение к соперникам. |  |
| 67 |  | **ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.**  | Стойка и передвижение игроков.Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Эстафетные игры с элементами баскетбола.. | Выполнять правила ТБ. Знание терминологии баскетболиста.  | Проявлять дисциплинарность на уроке. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. . : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.**П**.:моделировать технику игровых действий и приемов.  : запоминать технику игровых действий.  : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 686970 |  | **Техника ведения мяча.** | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с ускорением. Стойка и передвижение игроков.Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Эстафеты с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Уметь владеть разными видами передвижения. |
| 71 |  |  | Ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приёмов ведения,передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Правила игры. |  |  |
| 72 |  | **Ведение мяча «змейкой». (з)**  | Техника перемещения, стойка баскетболиста; остановка двумя шагами, повороты. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте, вокруг себя, по прямой., змейкой. | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Развивать ловкость, быстроту реакции. |
| 7374 |  | **Техника передачи и ловли мяча.** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (разновысотный). Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча на месте, в движении, в парах, круге. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол. |  | Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. | **Р**.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. . : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.**П**.:моделировать технику игровых действий и приемов.  : запоминать технику игровых действий.  : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.**К**.:взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 7576 |  | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (змейкой) на скорость. Передача мяча в парах на месте и после ведения. Передачи мяча в движении в тройках, встречных колоннах. Мини-баскетбол.Игра мини-баскетбол. | Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. | Описывать технику игровых приемов. |
| 7778 |  | **Техника броска .****Техника защиты.** | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (на месте). Бросок мяча от головы с места. Игра мини-баскетбол. | Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 707980 |  | **Штрафной бросок.** | Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения , передач, бросков. |
| 8182838485 |  | **Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения.** | Опека нападающего с мячом и без мяча. Захват мяча обоими игроками – вырывание . спорный мяч. Подбор мяча и бросок мяча в кольцо. Мини-баскетбол.СУ. Челночный бег с ведением на время. |  | Ответственность к выполняемому упражнению. |
| 86 |  | **ТС и ТБ по разделу. Кроссовая подготовка.**  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 15ин. (3 по 5ин). Футбол. | Технически правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь бегать в равномерном темпе. Знать и уметь объяснять аспекты тактики , самостоятельнодействовать. |  |
| 8788 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 16ин. (2по 8мин). Спортивная игра футбол | Уметь распределять силы. |
| 89 |  | Бег по пересечённой местности(2000м). Развитие выносливости. |
| 90 |  | **Спринтерский бег****Эстафетный бег**  | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Встречные эстафеты.  | Понимать терминологию по лёгкой атлетики. Выполнять бег с максимальной скоростью. | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |  |  |
| 91 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Старты из различных положений. Встречные эстафеты. |  |  |
| 92 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Куговая эстафета. |  |  |
| 93 |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м). Члночный бег (т) |  |  |
| 94 |  | **Прыжок в длину с места.****Метание малого мяча.** | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель. |  | Уметь выполнять технически правильно прыжок. |  |  |
| 95 |  | **Прыжок в длину с разбега.****Метание малого мяча.** | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места (т). | влияет физическая нагрузка на повышение частоты сердечных сокращений. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 96 |  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Разбег, отталкивание, приземление. Метание теннисного мяча на дальность. |
| 97 |  | Правила соревнований в прыжках . Прыжки в длину с разбега на результат. |
| 98 |  |  | Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат). |  |  |  |
| 99100 |  | **Русская народная игра «Лапта».** | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. | Научиться играть в подвижные игры по правилам | Знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять усилия, бороться за результат. | **Р.**: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. **П.**: применять беговые упражнения для развития физических качеств.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |  |
| 101 |  | **Первая помощь при тепловом и солнечном ударе** **Русская народная игра «Лапта».** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ | Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.Уметь применять знания на практике. |
| 102 |  | **Правила поведения техники безопасности на воде. Игры, эстафеты.** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Двигательные способности. ОРУ |

|  |
| --- |
| **Тематическое планирование 9 класс** |
| №п/п | Тема урока | Дата |
| 1. | Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.Т.Б. на занятиях легкой атлетики |  |
| 2. | Низкий старт.Бег 30 метров. |  |
| 3. | Низкий старт.Бег 60 метров. |  |
| 4. | Бег 2000 метров(д), Бег 3000 метров(ю). |  |
| 5. | Эстафетный бег. |  |
| 6. | Метание мяча. |  |
| 7. | Метание мяча на дальность |  |
| 8. | Прыжки в длину с места |  |
| 9. | Прыжки в длину с разбега |  |
| 10. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» |  |
| 11. | Челночный бег 4/9 метров.Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 12. | Кросс 1000 метров.Развитие выносливости |  |
| 13. | Бег с преодолениемпрепятствий |  |
| 14. | Кроссовая подготовка. Предварительный контроль(тестирование). |  |
| 15. | Кроссовая подготовка |  |
| 16. | Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.Передачи и ловля мяча. |  |
| 17. | Передача и ловля мяча |  |
| 18. | Ловля и передача мяча в прыжке.Ведение мяча. |  |
| 19. | Ловля и передача мяча в прыжке.Ведение мяча. |  |
| 20. | Ведение мяча с изменением направления.Бросок мяча в кольцо |  |
| 21. | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  |
| 22. | Прием и передача мяча. |  |
| 23. | Прием и передача мяча. |  |
| 24. | Нижняя подача мяча. |  |
| 25. | Нижняя подача мяча. |  |
| 26. | Прием мяча после подачи |  |
| 27. | Прием мяча после подачи |  |
| 28. | Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики.Акробатические упражнения. |  |
| 29. | Техника безопасности на уроках гимнастики.Акробатические упражнения. |  |
| 30. | Акробатические упражнения.Подтягивания. |  |
| 31. | Акробатические упражнения.Подтягивания. |  |
| 32. | Акробатические упражнения.Упражнения на перекладине |  |
| 33. | Акробатические упражнения.Упражнения на перекладине |  |
| 34. | Акробатические упражнения.Упражнения на перекладине |  |
| 35. | Акробатические упражнения.Упражнения на перекладине |  |
| 36. | Упражнения на перекладине. Опорный прыжок |  |
| 37. | Упражнения на перекладине. Опорный прыжок |  |
| 38. | Опорный прыжок.Упражнения в равновесии. |  |
| 39. | Опорный прыжок.Упражнения в равновесии. |  |
| 40. | Упражнения в равновесии.Прыжки через скакалку.Силовые упражнения. |  |
| 41. | Гимнастическая полоса препятствий. |  |
| 42. | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в 2 - 3 приёма. |  |
| 43. | Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в 2 - 3 приёма. |  |
| 44. | Ведение мяча с изменением направления.Бросок мяча в кольцо. |  |
| 45. | Передача и ловля мяча в прыжке.Бросок мяча в кольцо с двух шагов. |  |
| 46. | Штрафной бросок |  |
| 47. | Бросок мяча в кольцо с двух шагов.Вырывание и выбивание мяча. |  |
| 48. | Бросок мяча в кольцо с двух шагов.Вырывание и выбивание мяча. |  |
| 49. | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.Техника попеременного двухшажного хода. |  |
| 50. | Техника попеременного двухшажного хода. |  |
| 51. | Техника попеременного двухшажного хода. |  |
| 52. | Одновременный одношажный ход. |  |
| 53. | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 54. | Одновременный бесшажный ход. |  |
| 55. | Одновременный бесшажный и одношажный ход. |  |
| 56. | Дистанция 1 км на время |  |
| 57. | Подъемы, спуски, торможение «плугом». |  |
| 58. | Дистанция 2 км на время. |  |
| 59. | Подъем «лесенкой» , спуск в средней стойке. |  |
| 60. | Прохождение дистанции 3 км. |  |
| 61. | Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом».Эстафеты. |  |
| 62. | Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом».Эстафеты. |  |
| 63. | Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом».Эстафеты. |  |
| 64. | Дистанция 2,5 км на время |  |
| 65. | Дистанция 2,5 км на время |  |
| 66. | Эстафеты, подвижные игры. |  |
| 67. | Закрепление изученных элементов лыжной подготовки.Развитие выносливости.Игры и эстафеты. |  |
| 68. | Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Элементы единоборства.Развитие силовых способностей. |  |
| 69. | Элементы единоборства.Развитие силовых способностей. |  |
| 70. | Элементы единоборства.Развитие силовых способностей. |  |
| 71. | Элементы единоборства.Развитие силовых способностей. |  |
| 72. | Значение плавания в жизни человека. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепление здоровья, закаливания.ПТБ при занятиях плаванием. |  |
| 73. | Изучение техники основных способов плавания.  |  |
| 74. | Изучение техники старта. Первая помощь утопающему. |  |
| 75. | Скоростное ведение мяча.Взаимодействие игроков в защите. |  |
| 76. | Позиционное нападение.Учебная игра. |  |
| 77. | Позиционное нападение.Учебная игра. |  |
| 78. | Нападение быстрым прорывом.Учебная игра. |  |
| 79. | Нападение быстрым прорывом.Учебная игра. |  |
| 80. | Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки |  |
| 81. | Стойки и передвижения, повороты, остановки |  |
| 82. | Верхняя и нижняя передачи мяча.Нижняя подача мяча. |  |
| 83. | Верхняя и нижняя передачи мяча.Нижняя подача мяча. |  |
| 84. | Верхняя и нижняя передачи мяча.Нижняя подача мяча. |  |
| 85. | Нападающий удар.Верхняя и нижняя подача мяча. |  |
| 86. | Нападающий удар.Верхняя и нижняя подача мяча. |  |
|  | Нападающий удар.Развитие координационных способностей |  |
| 87. | Нападающий удар.Развитие координационных способностей |  |
| 88. | Нападающий удар.Тактические действия игроков. |  |
| 89. | Нападающий удар.Тактические действия игроков. |  |
| 90. | Учебная игра.Тактические действия игроков. |  |
| 91. | Учебная игра.Тактические действия игроков. |  |
| 92. | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.Челночный бег 3/10 метров. |  |
| 93. | Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега.  |  |
| 94. | Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. Тестирование. |  |
| 95. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние. |  |
| 96. | Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега. |  |
| 97. | Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. Тестирование.Закрепление техники спринтерского бега на 30 м. |  |
| 98. | Закрепление техники спринтерского бега на 60 м. |  |
| 99. | Закрепление техники эстафетного бега. Высокий старт. Итоговый контроль (тестирование). |  |
| 100. | Бег в равномерном темпе от 10до 15 минут.Развитие выносливости.Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 101. | Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м.Развитие выносливости. |  |
| 102. | Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием. |  |