

Рязанская область Сасовский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Демушкинская школа»

Согласовано: зам. директора по УВР  «30» августа 2019г.	С.Н. Гурьянова «Утверждаю»: директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова приказ № 222 от 30.08.2019г.
---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2019/ 2020 учебный год

разработана на основе рабочей программы по физической культуре к УМК В.И.Ляха
для 1 -11 классов.

Учитель **Игнатова Елена Николаевна**
первой квалификационной категории

Предмет **физическая культура**
Класс **5-9**

Количество часов в неделю **2** за год **340**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-9 классов

Программа составлена на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- комплексной программы по физической культуре 1-11 классы министерства образования РФ;
- Авторской программы общеобразовательных учреждений составитель В.И.Лях, А.А.Зданевич

УМК: учебник под редакцией М.Я Виленского «Физическая культура» 5-7 класс, В.И. Лях «Физическая культура» 8-9 класс

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2019-2020 учебный год и рассчитана на 340 часов (2 часа в неделю в каждом классе, исходя из 34 учебных недель в году).

Реализация учебной программы обеспечивает УМК, утвержденным приказом по МКОУ «Демушкинская СШ» от 31.05.2019г. №137 в списке учебников, используемых в 2019-2020 учебном году.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретического материала выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики

психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 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.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение 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, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к

сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами

физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

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

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	50	50	50	50	50
1.1	Основы знаний о физической	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
1.5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
2	Вариативная часть	18	18	18	18	18
2.1	Баскетбол	16	16	16	16	16
	Резервные часы	2	2	2	2	2
	Итого	68	68	68	68	68

Формирование универсальных учебных действий

Личностные УУД.

- ▲ Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- ▲ Действие смыслообразования,
- ▲ Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- ▲ Умение выражать свои мысли,
- ▲ Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- ▲ Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- ▲ Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- ▲ Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- ▲ Целеполагание
- ▲ волевая саморегуляция,
- ▲ коррекция,
- ▲ оценка качества и уровня усвоения.
- ▲ Контроль в форме сличения с эталоном.
- ▲ Планирование промежуточных целей с учетом результата.
- ▲ Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- ▲ Умение структурировать знания,
- ▲ Выделение и формулирование учебной цели.
- ▲ Поиск и выделение необходимой информации
- ▲ Анализ объектов;
- ▲ Синтез, как составление целого из частей
- ▲ Классификация объектов.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- ▲ опрос в устной форме;
- ▲ демонстрация.
- ▲ анкетирование

Для проверки двигательных действий:

- ▲ Метод наблюдения;
- ▲ Метод упражнений;
- ▲ Вызов;
- ▲ Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Наблюдение;

Опрос;

Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности – тестирование.

Виды контроля:

Предварительный;

Текущий;

Оперативный;

Итоговый.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Календарно-тематическое планирование - 5 класс.

№	Раздел программы	Тема урока.	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика — 7 часов.				
1	Бег- 4 часов.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ		
2		Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Режим труда и отдыха.		
3		Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки		
4		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Измерение результатов, подача команд.		
5	Прыжки- 2 часа.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
6		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.		
7	Кросс.-1 час	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»		
Гимнастика 12 часов.				
8	Висы и упоры. Строевые упражнения 4 часа	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»		
9		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись, поднимание прямых ног в висе (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Правильная и неправильная осанка.		

10		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись, поднимание прямых ног в висе (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Физическое самовоспитание.		
11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Пять основных двигательных способностей.		
12	Опорный прыжок. 4 часов	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Страховка и помощь во время занятий.		
13		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно- силовых способностей. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы.		
14		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно- силовых способностей. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы.		
15		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно- силовых способностей		
16	Акробатика- 4 часа.	Основная гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей		
17		Упражнения для разогревания. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.		
18		Упражнения для разогревания. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.		
19		Зарождение Олимпийских игр древности. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей.		
Лыжная подготовка (12 часов)				
20		История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног,		

	Лыжная подготовка 12 часов	туловища. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 60-70м на скорость. П.И. «Салки».		
21		Одежда, обувь, лыжный инвентарь. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости		
22		ПМП при обморожениях. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости		
23		ПМП при травмах. ОРУ с изменением темпа движений. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1500м. Подъём наискось «полуёлочкой». П.И. «По местам!».		
24		ОРУ с изменением темпа движений. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1500м. Подъём наискось «полуёлочкой». П.И. «По местам!».		
25		ОРУ на лыжах. Подъём «полуёлочкой». Прохождение отрезков 60-70 м на скорость. Эстафеты на лыжах. Спуски с пологих склонов. Развитие быстроты. Росто-весовые показатели человека.		
26		ОРУ на лыжах. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков 60-70 м изученными способами на скорость. Спуски с пологих склонов. П.И. на лыжах. Развитие координационных способностей.		
27		Прохождение дистанции 2000м. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Спуски с пологих склонов, подъём «полуёлочкой». Слагаемые здорового образа жизни.		
28		ОРУ на лыжах. Закрепление техники попеременного 2-хшажного и одновременного бесшажного хода. Повторное прохождение отрезков 60-70м на скорость. Торможением «плугом».		
29		ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 2500м. Торможением «плугом». Подвижные игры на лыжах.		
30		Одновременный бесшажный ход. Торможением «плугом», поворот переступанием.		
31		Правила соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных учебных нормативов на дистанции 2 км.		
Баскетбол-16 часов.				
32	Баскетбол-16 часов.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол		
33		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
34		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка		

		прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств		
35		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		
36		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка после ловли. Позиционное нападение. Правила соревнований		
38		Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
39		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
40-42		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
43-44		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
45-47		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками, снизу в движении после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Основные правила игры.		
Волейбол- 12 часов.				
48	Волейбол- 12 часов	История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол		
49		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»		
50		Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
51		Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		

52		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
53		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		
54		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол (2:2; 2:3; 3:3)		
55		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча 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		
56		Передвижения в стойке. Передача мяча 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 (2:2; 2:3; 3:3)		
57		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча 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		
58		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
59		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.		
Легкая атлетика-7 часов.				
60	Спринтерский бег.- 4часа.	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м встречная эстафета, специальные беговые упражнения , развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б.		
61		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением50-60 м. специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
62		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением40-50 м. специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
63		Бег на результат 60 м, Эстафеты. специальные беговые упражнения , развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		

64	Прыжок в высоту, метание малого мяча.- 3 часа.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест- бег 1000м. Правила проведения самостоятельных занятий.		
65		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
66		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест- бег 1000м. Правила проведения самостоятельных занятий.		
Резервные часы — 2 часа				

Календарно-тематическое планирование - 6 класс.

№	Раздел программы	Тема урока.	Дата	
			план	факт
		Легкая атлетика — 7 часов.		
1	Бег-4 часа.	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ		
2		Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Режим труда и отдыха.		
3		Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки		
4		Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Измерение результатов, подача команд.		
5	Прыжки-2 часа.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
6		Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1 х 1</i>) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.		
7	Кросс.-1 час	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки»		
		Гимнастика 12 часов.		
8	Висы и упоры. Строевые упражнения 4 часа	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»		
9		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись, поднимание прямых ног в висе (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Правильная и неправильная осанка.		

10		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись, поднимание прямых ног в висе (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Физическое самовоспитание.		
11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по канату. Развитие силовых способностей. Развитие основных двигательных способностей.		
12	Опорный прыжок. 4 часа	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Страховка и помощь во время занятий.		
13		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно- силовых способностей. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы.		
14		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно- силовых способностей. Наши соотечественники- олимпийские чемпионы.		
15		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие скоростно- силовых способностей		
16	Акробатика-4 часа.	Основная гимнастика. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей		
17		Упражнения для разогревания. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.		
18		Упражнения для разогревания. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие гибкости, координационных способностей.		
19		Зарождение Олимпийских игр древности. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие гибкости, координационных способностей.		
Лыжная подготовка (12 часов)				
20	Лыжная	История лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног,		

	подготовка 12 часов	туловища. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 60-70м на скорость. П.И. «Салки».		
21		Одежда, обувь, лыжный инвентарь. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости		
22		ПМП при обморожениях. ОРУ с различным сочетанием движений рук, ног, туловища. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1000м. Попеременный двухшажный ход. П.И. «Салки». Развитие выносливости		
23		ПМП при травмах. ОРУ с изменением темпа движений. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1500м. Подъём наискось «полуёлочкой». П.И. «По местам!».		
24		ОРУ с изменением темпа движений. Строевые упражнения. Прохождение дистанции 1500м. Подъём наискось «полуёлочкой». П.И. «По местам!».		
25		ОРУ на лыжах. Подъём «полуёлочкой». Прохождение отрезков 60-70 м на скорость. Эстафеты на лыжах. Спуски с пологих склонов. Развитие быстроты. Росто-весовые показатели человека.		
26		ОРУ на лыжах. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Прохождение отрезков 60-70 м изученными способами на скорость. Спуски с пологих склонов. П.И. на лыжах. Развитие координационных способностей.		
27		Прохождение дистанции 2000м. Закрепление техники одновременного бесшажного хода. Спуски с пологих склонов, подъём «полуёлочкой». Слагаемые здорового образа жизни.		
28		ОРУ на лыжах. Закрепление техники попеременного 2-хшажного и одновременного бесшажного хода. Повторное прохождение отрезков 60-70м на скорость. Торможением «плугом».		
29		ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 2500м. Торможением «плугом». Подвижные игры на лыжах.		
30		Одновременный бесшажный ход. Торможением «плугом», поворот переступанием.		
31		Правила соревнований по лыжным гонкам. Принятие контрольных учебных нормативов на дистанции 2 км.		
		Баскетбол-16 часов.		
32	Баскетбол- 16 часов.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол		
33		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
34		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка		

		прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств		
35		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		
36		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка после ловли. Позиционное нападение. Правила соревнований		
38		Стойка и передвижения игрока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
39		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
40-42		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
43-44		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств		
45-47		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками, снизу в движении после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Основные правила игры.		
		Волейбол- 12 часов.		
48	Волейбол- 12 часов.	История волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол		
49		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»		
50		Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
51		Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
52		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после		

		передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»		
53		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б		
54		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол (2:2; 2:3; 3:3)		
55		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча 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		
56		Передвижения в стойке. Передача мяча 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 (2:2; 2:3; 3:3)		
57		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча 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		
58		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
59		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.		
		Легкая атлетика-7 часов.		
60		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м. встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б.		
61	Спринтерский бег.- 4 часа.	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
62		Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м. специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
63		Бег на результат 60 м, Эстафеты. специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		
64		Прыжок в Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5		

	высоту, метание малого мяча.- 3 часа.	шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест- бег 1000м. Правила проведения самостоятельных занятий.		
65		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
66		Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест- бег 1000м. Правила проведения самостоятельных занятий.		
Резервные часы — 2 часа				

Календарно-тематическое планирование
7 класс

№ урок а	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (8ч)				
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
2		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
3		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
4		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (2 часа)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
6		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
7	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
8		Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Гимнастика (12 ч)			

9, 10	Висы. Строевые упражнения (4ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
11		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
12		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
13	Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
14		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
15		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
16		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
17	Акробатика, лазание (4 ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

18		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
19		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
20		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Спортивные игры (28 ч)			
21	Волейбол (12ч)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
22		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
23		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
24, 25		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

26		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
27, 28		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
29, 30		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
31, 32		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Лыжная подготовка-12 часов.			
33	Техника лыжных ходов (12 ч)	Скольльзящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
34		Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
35		Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
36		Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
37		Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
38		Изменение стоек спуска. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

39		Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
40		Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
41		Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
42		Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
43		Зачет. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
44		Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
45	Баскетбол- 16 часов.	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
46		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
47		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
48		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

49	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
50	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
51	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
52	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
53	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
54	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
55, 56	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

57, 58		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
59, 60		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1, 3 x 2, 4 x 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
Легкая атлетика (6ч)				
61	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
62		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
63		Низкий старт (30-40м) Бег по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
64		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
65	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
66		Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
67, 68		Резервные часы — 2 часа		

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ урок а	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
	Легкая атлетика (8ч)			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
2		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
3		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
4		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (2 часа)	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
6		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
7	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
8		Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Гимнастика (12 ч)			

9, 10	Висы. Строевые упражнения (4ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
11		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
12		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
13	Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч)	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
14		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
15		Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
16		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
17	Акробатика, лазание (4 ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

18		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
19		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
20		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Спортивные игры (28 ч)			
21	Волейбол (12ч)	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам, Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
22		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
23		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
24, 25		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

26		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
27, 28		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
29, 30		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
31, 32		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Лыжная подготовка-12 часов.			
33	Техника лыжных ходов	Скользкий шаг. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
34		Попеременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
35		Одновременный бесшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
36		Одновременный двухшажный ход. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
37		Коньковый ход без палок. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
38		Изменение стоек спуска. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

39		Подъём скользящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
40		Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
41		Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
42		Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
43		Зачет. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
44		Зачет. Лыжные ходы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
45	Баскетбол- 16 часов.	Бросок двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
46		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
47		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
48		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении		

		парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
49		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
50		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
51		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
52		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
53		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
54		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1, 3 x 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

55, 56		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
57, 58		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
59, 60		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Легкая атлетика (6ч)			
61	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
62		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических <i>упражнений</i> для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
63		Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
64		Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

65	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (2 ч)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
66		Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Резервные часы — 2 часа			

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
	Легкая атлетика (8ч)			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч)	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
2		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
3		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
4		Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию		
5, 6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (3 часа)	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
7		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
8	Бег на средние дистанции (1 ч)	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Гимнастика (12 ч)			
9, 10	Висы. Строевые упражнения (4ч)	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой.(м) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической камейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по Т.Б.		

11		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой.(м) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической камейке. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
12		Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой.(м) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической камейке. Развитие силовых способностей.		
13	Строевые упражнения. Лазание, прикладные упражнения. (4 ч)	Перестроение в колонне и в шеренге в движении.ОРУ с предметами.Развитие скоростно - силовых способностей. Лазание по канату в два приема.		
14		Перестроение в колонне и в шеренге в движении.ОРУ с предметами.Развитие скоростно - силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
15		Перестроение в колонне и в шеренге в движении.ОРУ с предметами.Развитие скоростно - силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.		
16		Перестроение в колонне и в шеренге в движении.ОРУ с предметами.Развитие скоростно - силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения.		
17	Акробатика, лазание (4 ч)	Из упора присев стойка на руках и голове. (м)Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических		
18		Из упора присев стойка на руках и голове. (м)Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию		
19		Из упора присев стойка на руках и голове. (м)Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию		
20		Из упора присев стойка на руках и голове. (м)Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат .(д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качествД\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Спортивные игры (28 ч)			

21	Волейбол (12ч)	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.Б. На уроках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
22		Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
23		Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Т.Б. На уроках. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
24, 25		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств .Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
26		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
27, 28		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.		
29, 30		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар при встречных передачах.		

		Нижняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра Игра в нападение через зону.. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
31, 32		Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра Игра в нападение через зону.. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Лыжная подготовка-12 часов.			
33	Техника лыжных ходов	Скольльзящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
34		Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
35		Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
36		Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
37		Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
38		Изменение стоек спуска. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
39		Подъём скольльзящим шагом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
40		Поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
41		Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
42		Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
43		Зачет. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

44		Зачет. Лыжные ходы. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
45	Баскетбол- 16 часов.	Сочетание приемов передвижений и остановок , приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Т.Б. На уроках. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
46		Сочетание приемов передвижений и остановок , приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
47		Сочетание приемов передвижений и остановок , приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
48		Сочетание приемов передвижений и остановок , приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
49		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Штрафной бросок. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
50		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

51		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
52		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
53		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
54		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
55, 56		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
57, 58		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
59, 60		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1, 3 х 2, 4 х 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		

	Легкая атлетика (6ч)			
61	Спринтер- ский бег, эс- тафетный бег (4 ч)	Низкий старт (30-40 м). . Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т.Б. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
62		Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Специальные беі овые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
63		Низкий старт (30 40м) Ба по дистанции (70—80м). Финиширование Эстафетный бег. ОРУ Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
64		Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
65	Прыжок в высоту. Ме- тание малого мяча (2 ч)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность в коридоре 10 м. С разбега. Специальные беговые упражнения. . Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
66		Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность в коридор .Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		
	Резервные часы — 2 часа			

