****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Количество недельных часов:***2 часа в неделю

***Количество часов в год:*** 5 кл. – 70, 6 кл.- 70, 7 кл. – 70, 8 кл. – 70, 9 кл. - 68

***Уровень рабочей программы***  базовый

***Классификация рабочей программы*** типовая

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов (базовый уровень) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования и авторской программы по физической культуре 5-9 классы.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373.
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.
* Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
* Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
* Приказ Департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области № 760 от 27.07.2012 «Об утверждении регионального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Воронежской области, реализующих государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
* Приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 30.08.2013 № 840 «О внесении изменения в приказ департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области от 27.07.2012 № 760».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29.12.2010 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993)».
* Локальные акты, регламентирующие указанное направление деятельности.
* Устав МКОУ Шестаковская СОШ.
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
* Образовательная программа ФГОС ООО МКОУ Шестаковская СОШ.
* Годовой календарный график МКОУ Шестаковская СОШ.
* Учебный план МКОКУ Шестаковская СОШ.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне основного общего образования в качестве обязательного предмета в 5-9 классах. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет по 2 часа в 5- 9 классах. Рабочая программа для 9 класса рассчитана на 68 учебных часов. Сокращение объема учебного времени на 2 часа объясняется количеством учебных недель по учебному плану школы. Данное сокращение произведено за счет резервного времени, предусмотренного авторской рабочей программой.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. Для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении 1 час в неделю за счёт часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, как выбор образовательного учреждения, отводится в каждом классе на учебный курс двигательно-активного характера. Изучение данного учебного курса обязательно для всех учащихся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Выпускник научится:

* + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
	+ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
	+ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
	+ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
	+ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
	+ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
	+ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
	+ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
	+ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
	+ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
	+ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
	+ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
	+ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
	+ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
	+ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
	+ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
	+ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
	+ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
	+ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

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

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

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

*•осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

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

*•выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

*•проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Учебно – тематический план 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы раздела, урока** | **К-во** |
|  |  | **час.** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, | 1 |
|  | кроссовой подготовкой и русской лаптой. |  |
|  | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |  |
| 2. | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. | 1 |
| 3. | Высокий старт. | 1 |
|  |  Встречная эстафета. |  |
| 4. | Контрольный тест челночный бег | 1 |
|  | 3х10 м. |  |
| 5. | Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 1 |
| 6. | Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов | 1 |
|  | разбега. ПИ «Попади в мяч». |  |
| 7. | Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше | 1 |
|  | бросит?». |  |
| 8. | Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель». | 1 |
| 9. | Соревновательно - игровое задание «Кто дальше прыгнет?». | 1 |
| 10. | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки». | 1 |
| 11. | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем». | 1 |
| 12. | Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м. | 1 |
| 13. | Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод». | 1 |
| 14. | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками». | 1 |
| 15. | Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем». | 1 |
| 16. | Техника безопасности на уроках спортивными играми. Стойка игрока , | 1 |
|  | перемещения, ловля мяча. |  |
| 17. | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | 1 |
| 18. | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | 1 |
| 19. | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). Подачи и удары по мячу. | 1 |
|  |  |  |
| 20. | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и | 1 |
|  | самоосаливание. |  |
| 21. | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки | 1 |
|  | Игра по упрощённым правилам. |  |
| 22. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими | 1 |
|  | упражнениями. Строевые упражнения. |  |
| 23. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и | 1 |
|  | сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис |  |
|  | прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых |  |
|  | способностей. |  |
| 24. | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие |  |
|  | силовых способностей. |  |
| 25. | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись | 1 |
|  | (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие |  |
|  | силовых способностей. |  |
| 26. | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие | 1 |
|  | координационных способностей. |  |
| 27. | Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |
| 28. | Лазание на гимнастических стенках. Упражнения на равновесие. | 1 |
| 29. | Общеразвивающие движения. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 30. | Упражнения в равновесии, лазания по канату в три приема. | 1 |
| 31. | ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе. | 1 |
| 32. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 33. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 34. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 35. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 36. | Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | 1 |
| 37. | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 |
| 38. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 2 км. |  |
| 39. | Коньковый ход. Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 40. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 41. | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 42. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
| 43. | Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя руками | 1 |
|  | сверху вперёд. |  |
| 44. | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста». | 1 |
| 45. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в | 1 |
|  | воздухе». |  |
| 46. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. | 1 |
|  | Встречные и линейные эстафеты. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 47. | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини- | 1 |
|  | волейбол. |  |
| 48. | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. | 1 |
|  | Нижняя прямая подача с 3-6м. |  |
| 49. | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 50. | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини - волейбол. | 1 |
| 51. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 55. | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля | 1 |
|  | мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». |  |
| 56. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 |
|  | Игра «Передал - садись». |  |
| 57. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не | 1 |
|  | давай мяч водящему. |  |
| 58. | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра | 1 |
|  | «Вокруг света». |  |
| 59. | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное | 1 |
|  | нападение(5:0) без изменения позиции игроков. |  |
| 60. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок | 1 |
|  | одной рукой от головы в движении. Игра в мини-баскетбол.  |  |
|  |  |  |
| 61. | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым | 1 |
|  | прорывом. Развитие координационных способностей. |  |
| 62. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание | 1 |
|  | приёмов (ведение-остановка-бросок). Бросок двумя руками снизу после |  |
|  | ловли мяча. |  |
| 63. | Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 64. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими | 1 |
|  | упражнениями. Бег в равномерном темпе 1000метров. |  |
| 65. | Бег в равномерном темпе 1500метров. | 1 |
| 66. | Высокий старт (до 10-15м). Спортивно - игровое задание. «Встречные | 1 |
|  | старты». |  |
| 67. | Бег 60 метров. Развитие скоростно - силовых качеств. | 1 |
| 68 | Метание теннисного мяча в цель с разбега. | 1 |
| 69 | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». | 1 |
| 70 | Итоговый урок. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

**Календарно – тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы раздела, урока** | **К-во****час.** | **Дата план** | **Дата факт** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой и русской лаптой. | 1 |  |  |
|  | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |  |  |  |
| 2. | Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м. | 1 |  |  |
| 3. | Высокий старт. | 1 |  |  |
|  |  Встречная эстафета. |  |  |  |
| 4. | Контрольный тест челночный бег | 1 |  |  |
|  | 3х10 м. |  |  |  |
| 5. | Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые». |  1 |  |  |
| 6. | Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9  | 1 |  |  |
|  | шагов разбега. ПИ «Попади в мяч». |  |  |  |
| 7. | Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто  | 1 |  |  |
|  | дальше бросит?». |  |  |  |
| 8. | Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 9. | Соревновательно - игровое задание «Кто дальше прыгнет?». | 1 |  |  |
| 10. | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки». | 1 |  |  |
| 11. | Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем». | 1 |  |  |
| 12. | Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м. | 1 |  |  |
| 13. | Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод». | 1 |  |  |
| 14. | Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками». | 1 |  |  |
| 15. | Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем». | 1 |  |  |
| 16. | Техника безопасности на уроках спортивными играми. Стойка  | 1 |  |  |
|  | игрока, перемещения, ловля мяча. |  |  |  |
| 17. | Передвижения, прыжки, ловля мяча. | 1 |  |  |
| 18. | Передача мяча с близкого расстояния(3-10м). Подача мяча. | 1 |  |  |
| 19. | Передача мяча со среднего расстояния (10-30м). | 1 |  |  |
|  | Подачи и удары по мячу |  |  |  |
| 20. | Передача мяча с дальнего расстояния (30-40м). Осаливание и | 1 |  |  |
|  | самоосаливание. |  |  |  |
| 21. | Ловля мяча с лета. Подача мяча, удар сверху, перебежки | 1 |  |  |
|  | Игра по упрощённым правилам. |  |  |  |
| 22. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях  | 1 |  |  |
|  | гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 23. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. | 1 |  |  |
|  | Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), |  |  |  |
|  | смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 24. | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие |  |  |  |
|  | силовых способностей. |  |  |  |
| 25. | ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись | 1 |  |  |
|  | (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие |  |  |  |
|  | силовых способностей. |  |  |  |
| 26. | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении.  | 1 |  |  |
|  | Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 27. | Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |  |  |
| 28. | Лазание на гимнастических стенках. Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 29. | Общеразвивающие движения. Лазание по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 30. | Упражнения в равновесии, лазания по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 31. | ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе. | 1 |  |  |
| 32. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 33. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |
| 34. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 35. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 36. | Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 37. | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 |  |  |
| 38. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |  |
| 39. | Коньковый ход. Эстафеты на лыжах. | 1 |  |  |
| 40. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 41. | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |  |
| 42. | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |  |  |
| 43. | Правила ТБ при занятиях волейболом. Передача мяча двумя  | 1 |  |  |
|  | руками сверху вперёд. |  |  |  |
| 44. | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста». | 1 |  |  |
| 45. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч  | 1 |  |  |
|  | в воздухе». |  |  |  |
| 46. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в  | 1 |  |  |  |  |
|  | мини-волейбол. |  |  |  |  |  |
| 48. | Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя  | 1 |  |  |  |  |
|  | руками.Нижняя прямая подача с 3-6м. |  |  |  |  |  |
| 49. | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |  |  |
| 50. | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини – волейбол. | 1 |  |  |  |  |
| 51. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |  |
| 55. | Правила ТБ при занятиях баскетболом. Ведение мяча на месте.  | 1 |  |  |  |  |
|  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». |  |  |  |  |  |
| 56. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в  | 1 |  |  |  |  |
|  | парах.Игра «Передал - садись». |  |  |  |  |  |
| 57. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра  | 1 |  |  |  |  |
|  | «Не давай мяч водящему. |  |  |  |  |  |
| 58. | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места.  | 1 |  |  |  |  |
|  | Игра «Вокруг света». |  |  |  |  |  |
| 59. | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное | 1 |  |  |  |  |
|  | нападение(5:0) без изменения позиции игроков. |  |  |  |  |  |
| 60. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча.  | 1 |  |  |  |  |
|  | Бросок одной рукой от головы в движении. Игра в мини-баскетбол.  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 61. | Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым | 1 |  |  |  |  |
|  | прорывом. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 62. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание | 1 |  |  |  |  |
|  | приёмов (ведение-остановка-бросок). Бросок двумя руками снизу  |  |  |  |  |  |
|  | после ловли мяча. |  |  |  |  |  |
| 63. | Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 64. | Инструктаж по технике безопасности на занятиях  | 1 |  |  |  |  |
|  | легкоатлетическими упражнениями. Бег в равномерном темпе 1000метров. |  |  |  |  |  |
| 65. | Бег в равномерном темпе 1500метров. | 1 |  |  |  |  |
| 66. | Высокий старт (до 10-15м). Спортивно - игровое задание.  | 1 |  |  |  |  |
|  | «Встречные старты». |  |  |  |  |  |
| 67. | Бег 60 метров. Развитие скоростно - силовых качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 68. | Метание теннисного мяча в цель с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 69.  | Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Игра «Кто дальше?». | 1 |  |  |  |  |
| 70. | Итоговый урок. | 1 |  |  |  |  |

**Учебно – тематический план 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы раздела, урока** | **К-во** |
|  |  | **час.** |
| 1. | Техника безопасности при занятиях физической культурой на спортивных | 1 |
|  | площадках и школьном стадионе. Строевые упражнения. |  |
| 2. | Специально беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 3. | Бег по дистанции. Высокий старт. Эстафеты. | 1 |
| 4. | Низкий старт 15-30метров. Бег по дистанции. Эстафеты. | 1 |
| 5. | Бег 60 метров. Спортивные игры. | 1 |
| 6. | Бег 60 м и метание мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 7. |  Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Бег 60 метров. | 1 |
| 9. |  Метание малого мяча. Спортивные игры. | 1 |
| 10. | Равномерный бег, бег 5 мин .Чередование бега и ходьбы 80м-100м. | 1 |
|  | Развитие выносливости. |  |
| 11. | Равномерный бег до 8 мин. Бег в гору ( 100м бег, 100м ходьбы). | 1 |
|  | Подвижные игры. |  |
| 12. | Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры. | 1 |
| 13. | Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление | 1 |
|  | препятствий. Подвижные игры. |  |
| 14. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. | 1 |
| 15. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 16. | Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи. | 1 |
| 17. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |
| 18. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 19. | Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики . Строевые | 1 |
|  | Упражнения. |  |
| 20. | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с обручами. | 1 |
|  | Акробатика. |  |
| 21. | Строевые упражнения. Акробатика, подвижные игры. | 1 |
|  |  |  |
| 22. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения, подвижные игры. | 1 |
| 23. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Лазание по канату, подвижные | 1 |
|  | игры. |  |
| 24. | ОРУ с предметами, акробатика, подвижные игры. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 25. | Лазание на гимнастических стенках. Упражнения на равновесие. | 1 |
| 26. | Общеразвивающие движения. Лазание по канату в три приема. | 1 |
| 27. | Акробатика Подвижные игры. | 1 |
| 28. | Строевые упражнения. Подвижные игры. | 1 |
| 29. | Лазания по канату в три приема. | 1 |
| 30. | Строевые упражнения. Подвижные игры с мячами. | 1 |
| 31. | Техника безопасности при занятиях физической культурой в спортивном | 1 |
|  | зале. Ловля мяча и передача мяча на месте и в движении, эстафета с |  |
|  | мячом. |  |
| 32. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |
| 33. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 34. | Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 35. | Скользящий шаг с палками. | 1 |
| 36. | Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 37. | Одновременные ходы. | 1 |
| 38. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |
| 39. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 40. | Коньковый ход. | 1 |
| 41. | Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |
| 42. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка | 1 |
|  | перемещение, ловля, передача мяча. |  |
| 43. | Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры. | 1 |
| 44. | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Эстафета. | 1 |
|  |  |  |
| 45. | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. | 1 |
| 46. | Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |
| 47. | Передача мяча сверху и снизу. Учебная игра. | 1 |
| 48. | ТБ на уроках спортивными играми. Волейбол. Техника нападающего | 1 |
|  | удара. |  |
| 49. | Передача мяча в парах (верхняя, нижняя). Передача мяча сверху над собой. | 1 |
| 50. | Нападающий удар с передачи партнера. | 1 |
| 51. | Учебная игра в волейбол с соблюдением правил. | 1 |
| 52. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 53. | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |
| 54. | Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения. | 1 |
| 55. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, | 1 |
|  | 3:3, 4:4. |  |
| 56. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 57. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 58. | Волейбол. Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |
| 59. | Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 60. | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | 1 |
| 61. | Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 62. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Смешанное | 1 |
|  | передвижение. |  |
| 63. | Бег по дистанции Высокий старт. Эстафеты. | 1 |
| 64. | Низкий старт 15-30 метров. Бег по дистанции 40-50 метров. Эстафеты. | 1 |
| 65. | Бег 60 метров. Спортивные игры. | 1 |
| 66. | Бег 60 метров и метание мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 67. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Бег 60 метров. | 1 |
| 68. | Метание малого мяча. Спортивные игры. | 1 |
| 69. | Равномерный бег, бег 5 мин .Чередование бега и ходьбы 80м-100м. | 1 |
|  | Развитие выносливости. |  |
| 70. | Итоговый урок. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

**Календарно – тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы раздела, урока** | **К-во** | **Дата план** | **Дата факт** |
|  |  | **час.** |  |  |
| 1. | Техника безопасности при занятиях физической культурой на спортивных | 1 |  |  |
|  | площадках и школьном стадионе. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 2. | Специально беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. | 1 |  |  |
| 3. | Бег по дистанции. Высокий старт. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 4. | Низкий старт 15-30метров. Бег по дистанции. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 5. | Бег 60 метров. Спортивные игры. | 1 |  |  |
| 6. | Бег 60 м и метание мяча в горизонтальную цель. | 1 |  |  |
| 7. |  Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |  |  |
| 8. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Бег 60 метров. | 1 |  |  |
| 9. |  Метание малого мяча. Спортивные игры. | 1 |  |  |
| 10. | Равномерный бег, бег 5 мин .Чередование бега и ходьбы 80м- | 1 |  |  |
|  | 100м. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 11. | Равномерный бег до 8 мин. Бег в гору ( 100м бег, 100м ходьбы). | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры. |  |  |  |
| 12. | Равномерный бег до 10 мин. Преодоление препятствий Спортивные игры. | 1 |  |  |
| 13. | Бег в гору с преодолением препятствий до 10 мин. Преодоление | 1 |  |  |
|  | препятствий. Подвижные игры. |  |  |  |
| 14. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. | 1 |  |  |
| 15. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |  |  |
| 16. | Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| 17. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 18. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 19. | Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики .  | 1 |  |  |
|  | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 20. | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с  | 1 |  |  |
|  | обручами. Акробатика. |  |  |  |
| 21. | Строевые упражнения. Акробатика, подвижные игры. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 22. | Строевые упражнения. Акробатические упражнения, подвижные игры. | 1 |  |  |
| 23. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Лазание по канату,  | 1 |  |  |
|  | подвижные игры. |  |  |  |
| 24. | ОРУ с предметами, акробатика, подвижные игры. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Лазание на гимнастических стенках. Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 26. | Общеразвивающие движения. Лазание по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 27. | Акробатика Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 28. | Строевые упражнения. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 29. | Лазания по канату в три приема. | 1 |  |  |
| 30. | Строевые упражнения. Подвижные игры с мячами. | 1 |  |  |
| 31. | Техника безопасности при занятиях физической культурой в  | 1 |  |  |
|  | спортивном зале. Ловля мяча и передача мяча на месте и в  |  |  |  |
|  | движении, эстафета с мячом. |  |  |  |
| 32. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 33. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |
| 34. | Скользящий шаг без палок. | 1 |  |  |
| 35. | Скользящий шаг с палками. | 1 |  |  |
| 36. | Повороты переступанием в движении. | 1 |  |  |
| 37. | Одновременные ходы. | 1 |  |  |
| 38. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 1 |  |  |
| 39. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 40. | Коньковый ход. | 1 |  |  |
| 41. | Прохождение дистанции до 4,5км. | 1 |  |  |
| 42. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка, перемещение, ловля, передача мяча. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 43. | Нижняя прямая подача, прием мяча снизу. Подвижные игры. | 1 |  |  |
| 44. | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Эстафета. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 45. | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 46. | Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 47. | Передача мяча сверху и снизу. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 48. | ТБ на уроках спортивными играми. Волейбол. Техника  | 1 |  |  |
|  | нападающего удара. |  |  |  |
| 49. | Передача мяча в парах (верхняя, нижняя). Передача мяча сверху над собой. | 1 |  |  |
| 50. | Нападающий удар с передачи партнера. | 1 |  |  |
| 51. | Учебная игра в волейбол с соблюдением правил. | 1 |  |  |
| 52. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. | 1 |  |  |
| 54. | Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения. | 1 |  |  |
| 55. | Позиционное нападение и личная защита в игровых  | 1 |  |  |
|  | взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. |  |  |  |
| 56. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |  |  |
| 57. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 58. | Волейбол. Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |  |  |
| 59. | Прием мяча снизу после подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |  |  |
| 60. | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. | 1 |  |  |
| 61. | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 62. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Смешанное | 1 |  |  |
|  | передвижение. |  |  |  |
| 63. | Бег по дистанции Высокий старт. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 64. | Низкий старт 15-30 метров. Бег по дистанции 40-50 метров. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 65. | Бег 60 метров. Спортивные игры. | 1 |  |  |
| 66. | Бег 60 метров и метание мяча в горизонтальную цель. | 1 |  |  |
| 67. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Бег 60 метров. | 1 |  |  |
| 68. | Метание малого мяча. Спортивные игры. | 1 |  |  |
| 69. | Равномерный бег, бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы 80м- | 1 |  |  |
|  | 100м. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 70. | Итоговый урок. | 1 |  |  |

**Учебно – тематический план 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы раздела, урока** | **К-во** |
|  |  | **час.** |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по | 1 |
|  | дистанции (20-30м.) |  |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие | 1 |
|  | скоростных качеств. |  |
| 3. | Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | Беговые ускорения. Встречная эстафета. |  |
| 4. | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) | 1 |
|  | Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. |  |
|  | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  |
| 5. | Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие | 1 |
|  | скоростных возможностей.  |  |
| 6. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. | 1 |
|  | Передача эстафетной палочки.  |  |
| 7. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры. |  |
| 8. | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», | 1 |
|  | прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в |  |
|  | горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  |  |
|  |  |  |
| 9. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную | 1 |
|  | цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель». |  |
| 10. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. | 1 |
|  | Стойка игрока, перемещения в стойке. |  |
| 11. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой | 1 |
|  | отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от |  |
|  | груди на месте в парах. |  |
| 12. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой | 1 |
|  | отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от |  |
|  | груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли |  |
|  | мяча. |  |
| 13. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) | 1 |
|  | рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  |
|  | на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. |  |
|  | Развитие координационных качеств. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и | 1 |
|  | высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). |  |
|  | Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. |  |
|  | Развитие координационных качеств. |  |
| 15. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 16. | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом | 1 |
|  | боком, лицом, спиной вперед. |  |
| 17. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 18. | Нижняя прямая подача. | 1 |
| 19. | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |
| 20. | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 21. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 22. | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 |
| 23. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Основные строевые | 1 |
|  | упражнения. |  |
| 24. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. | 1 |
|  | Вис прогнувшись. Развитие силы. |  |
| 25. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Подтягивания в | 1 |
|  | висе. Развитие силовых способностей. |  |
| 26. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. | 1 |
|  | Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). |  |
| 27. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными | 1 |
|  | мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). |  |
|  | Развитие силовых способностей. |  |
| 28. | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю); мост и поворот в | 1 |
|  | упоре стоя на одном колене (д). |  |
| 29. | Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы | 1 |
|  | (д.) |  |
|  |  |  |
| 30. | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок | 1 |
|  | прогнувшись. Акробатические упражнения |  |
| 31. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
| 32. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Подтягивания в | 1 |
|  | висе. Развитие силовых способностей. |  |
| 33. | ОРУ в парах с набивными мячами. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 34. | ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе. | 1 |
| 35. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
| 36. | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых | 1 |
|  | способностей. |  |
|  |  |  |
| 37. | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. | 1 |
| 38. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 39. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 41. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | 1 |
|  | Эстафеты. |  |
| 42. | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 |
| 43. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 44. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 2 км. |  |
| 45. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. |  |
| 46. | История волейбола. Техника безопасности на уроках спортивными | 1 |
|  | играми. |  |
| 47. | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения |  |
|  | вперёд. Встречные эстафеты. |  |
| 48. | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя | 1 |
|  | руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения. |  |
|  |  |  |
| 49. | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками | 1 |
|  | сверху. |  |
| 50. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на | 1 |
|  | месте. Нижняя прямая подача. |  |
| 51. | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая | 1 |
|  | подача. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперед). |  |
| 52. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения | 1 |
|  | вперед. |  |
| 53. | Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя | 1 |
|  | прямая подача. |  |
| 54. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 55. | Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | сетку. |  |
| 56. | Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на | 1 |
|  | сетку. Нижняя прямая подача. |  |
| 57. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. | 1 |
|  | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. |  |
| 58. | Остановка мяча прыжком и в шаге. | 1 |
| 59. | Передача двумя руками от груди в движении в парах. Передачи мяча в тройках с перемещением. | 1 |
| 60. | Броски после ведения. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 61. | Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |
| 62. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |
| 63. | Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 64. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника | 1 |
|  | эстафетного бега. |  |
| 65. | Челночный бег 4 по 20 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. | 1 |
|  | Эстафеты по кругу. |  |
| 66. | Техника передачи эстафеты. Эстафетный бег. | 1 |
| 67. | Бег 60 метров. | 1 |
| 68. | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 69. | Бег 1200 метров. | 1 |
| 70. | Итоговый урок. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

**Календарно – тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы раздела, урока** | **К-во** | **Дата план** | **Дата факт** |
|  |  | **час.** |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег  | 1 |  |  |
|  | по дистанции (20-30м.) |  |  |  |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие | 1 |  |  |
|  | скоростных качеств. |  |  |  |
| 3. | Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые  | 1 |  |  |
|  | упражнения. Беговые ускорения. Встречная эстафета. |  |  |  |
| 4. | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50- | 1 |  |  |
|  | 60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения.  |  |  |  |
|  | Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 5. | Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения,  | 1 |  |  |
|  | развитие скоростных возможностей.  |  |  |  |
| 6. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные  | 1 |  |  |
|  | эстафеты. Передача эстафетной палочки.  |  |  |  |
| 7. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
|  | Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры. |  |  |  |
| 8. | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», | 1 |  |  |
|  | прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча  |  |  |  |
|  | в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. |  |  |  |
| 9. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в  | 1 |  |  |
|  | вертикальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие  |  |  |  |
|  | скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель». |  |  |  |
| 10. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |  |  |
|  | Баскетбол. Стойка игрока, перемещения в стойке. |  |  |  |
| 11. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной  | 1 |  |  |
|  | высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча  |  |  |  |
|  | двумя руками от груди на месте в парах. |  |  |  |
| 12. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной  | 1 |  |  |
|  | высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча  |  |  |  |
|  | двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от  |  |  |  |
|  | головы после ловли мяча. |  |  |  |
| 13. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой  | 1 |  |  |
|  | (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя  |  |  |  |
|  | руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от  |  |  |  |
|  | головы с места. Развитие координационных качеств. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением  | 1 |  |  |
|  | скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение- |  |  |  |
|  | остановка-бросок). Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход.  |  |  |  |
|  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  |  |
| 15. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 16. | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом | 1 |  |  |
|  | боком, лицом, спиной вперед. |  |  |  |
| 17. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |  |  |
| 18. | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 19. | Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 20. | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 21. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 22. | Игровые задания с ограниченным числом игроков. | 1 |  |  |
| 23. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Основные  | 1 |  |  |
|  | строевые упражнения. |  |  |  |
| 24. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис  | 1 |  |  |
|  | согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы. |  |  |  |
| 25. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе.  | 1 |  |  |
|  | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 26. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис  | 1 |  |  |
|  | согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). |  |  |  |
| 27. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными | 1 |  |  |
|  | мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). |  |  |  |
|  | Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 28. | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю); мост и поворот  | 1 |  |  |
|  | в упоре стоя на одном колене (д). |  |  |  |
| 29. | Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные  | 1 |  |  |
|  | висы (д.) |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 30. | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев.  | 1 |  |  |
|  | Соскок прогнувшись. Акробатические упражнения |  |  |  |
| 31. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
| 32. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе.  | 1 |  |  |
|  | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 33. | ОРУ в парах с набивными мячами. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 34. | ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе. | 1 |  |  |
| 35. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
| 36. | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых | 1 |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 37. | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 38. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 39. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 40. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
| 41. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  | 1 |  |  |
|  | ходы. Эстафеты. |  |  |  |
| 42. | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 |  |  |
| 43. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 44. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |  |
| 45. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
|  | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |  |
| 46. | История волейбола. Техника безопасности на уроках спортивными | 1 |  |  |
|  | играми. |  |  |  |
| 47. | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной  | 1 |  |  |
|  | вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после  |  |  |  |
|  | перемещения вперёд. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 48. | Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча  | 1 |  |  |
|  | двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после  |  |  |  |
|  | перемещения. |  |  |  |
| 49. | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя  | 1 |  |  |
|  | руками сверху. |  |  |  |
| 50. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя  | 1 |  |  |
|  | руками на месте. Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 51. | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя  | 1 |  |  |
|  | прямая подача. Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперед). |  |  |  |
| 52. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после  | 1 |  |  |
|  | перемещения вперед. |  |  |  |
| 53. | Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками на месте.  | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 54. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |
| 55. | Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над собой  | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | и на сетку. |  |  |  |
| 56. | Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над собой  | 1 |  |  |
|  | и на сетку. Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 57. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |  |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. |  |  |  |
| 58. | Остановка мяча прыжком и в шаге. | 1 |  |  |
| 59. | Передача двумя руками от груди в движении в парах. Передачи мяча в тройках с перемещением. | 1 |  |  |
| 60. | Броски после ведения. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 61. | Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |  |  |
| 62. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой, через сетку. | 1 |  |  |
| 63. | Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 64. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника | 1 |  |  |
|  | эстафетного бега. |  |  |  |
| 65. | Челночный бег 4 по 20 метров. Развитие скоростно-силовых  | 1 |  |  |
|  | качеств. ОРУ. Эстафеты по кругу. |  |  |  |
| 66. | Техника передачи эстафеты. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 67. | Бег 60 метров. | 1 |  |  |
| 68. | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 69. | Бег 1200 метров. | 1 |  |  |
| 70. | Итоговый урок. | 1 |  |  |

**Учебно – тематический план 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **п/ п** | **Темы раздела, урока** | **К-во** |
|  |  | **час.** |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег по | 1 |
|  | дистанции (20-30м.) |  |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Развитие | 1 |
|  | скоростных качеств. |  |
| 3. | Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  | Беговые ускорения. Круговая эстафета. Встречная эстафета. |  |
| 4.. | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением (50-60м.) | 1 |
|  | Финиширование. Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. |  |
|  | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  |
| 5. | Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения, развитие | 1 |
|  | скоростных возможностей.  |  |
| 6. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. | 1 |
|  | Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые». |  |
| 7. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  | Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры. |  |
| 8. | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», | 1 |
|  | прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в |  |
|  | горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Специальные беговые |  |
|  | упражнения. |  |
| 9. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в вертикальную | 1 |
|  | цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростных качеств. |  |
|  | Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель». |  |
| 10. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. | 1 |
|  | Стойка игрока, перемещения в стойке. |  |
| 11. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой | 1 |
|  | отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от |  |
|  | груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли |  |
|  | мяча. |  |
| 12. | Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом. Ведение мяча | 1 |
|  | на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от  |  |
|  | груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. |  |
| 13. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) | 1 |
|  | рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди |  |
|  | на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. |  |
|  | Развитие координационных качеств. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и | 1 |
|  | высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). |  |
|  | Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. |  |
| 15. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 16. | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом | 1 |
|  | боком, лицом, спиной вперед. |  |
| 17. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 18. | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |
| 19. | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |
| 20. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 21. | Игровые задания с ограниченным числом игроков . | 1 |
| 22. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Основные строевые | 1 |
|  | упражнения. |  |
| 23. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. | 1 |
|  | Вис прогнувшись. Развитие силы. |  |
| 24. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. | 1 |
|  | Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). |  |
| 25. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с набивными | 1 |
|  | мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). |  |
|  | Развитие силовых способностей. |  |
| 26. | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю); мост и поворот в | 1 |
|  | упоре стоя на одном колене (д). |  |
| 27. | Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы | 1 |
|  | (д.) |  |
| 28. | Комплекс ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |
| 29. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
| 30. | Акробатические упражнения. | 1 |
| 31. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Подтягивания в | 1 |
|  | висе. Развитие силовых способностей. |  |
| 32. | ОРУ в парах с мячами. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 33. | ОРУ с предметами. Поднимание прямых ног в висе. | 1 |
| 34. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
| 35. | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых | 1 |
|  | способностей. |  |
| 36. | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых | 1 |
|  | способностей. |  |
| 37. | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. | 1 |
| 38. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 39. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 40. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 41. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. | 1 |
|  | Эстафеты. |  |
| 42. | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 |
| 43. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 44. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Прохождение дистанции 2 км. |  |
| 45. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |
|  | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. |  |
| 46. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками | 1 |
|  | сверху. |  |
| 47. | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения |  |
|  | вперёд. Встречные эстафеты. |  |
| 48. | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками | 1 |
|  | сверху. |  |
| 49. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками на | 1 |
|  | месте. Нижняя прямая подача. |  |
| 50. | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая | 1 |
|  | подача. Встречные эстафеты. |  |
| 51. | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперед). | 1 |
| 52. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения | 1 |
|  | вперед. |  |
| 53. | Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя | 1 |
|  | прямая подача. |  |
| 54. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |
| 55. | Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на | 1 |
|  | сетку. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 56. | Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на | 1 |
|  | сетку. Нижняя прямая подача. |  |
| 57. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Баскетбол. | 1 |
|  | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. |  |
| 58. | Остановка мяча прыжком и в шаге. Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |
| 59. | Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения. | 1 |
| 60. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 61. | Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |
| 62. | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 |
| 63. | Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 64. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника | 1 |
|  | эстафетного бега. |  |
| 65. | Челночный бег 4 по 20 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. | 1 |
|  | Эстафеты по кругу. |  |
| 66. | Техника передачи эстафеты. Эстафетный бег. | 1 |
| 67. | Бег 60 метров. Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. | 1 |
| 68. | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 69. | Бег 1200 метров. | 1 |
| 70. | Итоговый урок.  | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

**Календарно– тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/ п** | **Темы раздела, урока** | **К-во** | **Дата план** | **Дата факт** |
|  |  | **час.** |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон,  | 1 |  |  |
|  | бег по дистанции (20-30м.) |  |  |  |
| 2. | Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты.  | 1 |  |  |
|  | Развитие скоростных качеств. |  |  |  |
| 3. | Высокий старт (до 9-15 метров). Специальные беговые  | 1 |  |  |
|  | упражнения. Беговые ускорения. Круговая эстафета. Встречная эстафета. |  |  |  |
| 4.. | Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, бег с ускорением  | 1 |  |  |
|  | (50-60м.) Финиширование. Специальные беговые упражнения.  |  |  |  |
|  | Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. |  |  |  |
| 5. | Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения,  | 1 |  |  |
|  | развитие скоростных возможностей.  |  |  |  |
| 6. | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Встречные эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Передача эстафетной палочки. Игра «Разведчики и часовые». |  |  |  |
| 7. | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
|  | Встречные эстафеты. Метание мяча в цель. Игры. |  |  |  |
| 8. | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув  | 1 |  |  |
|  | ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание.  |  |  |  |
|  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  |  |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| 9. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание мяча в  | 1 |  |  |
|  | вертикальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие  |  |  |  |
|  | скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель». |  |  |  |
| 10. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |  |  |
|  |  Стойка игрока, перемещения в стойке. |  |  |  |
| 11. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной  | 1 |  |  |
|  | высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча  |  |  |  |
|  | двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками  |  |  |  |
|  | от головы после ловли мяча. |  |  |  |
| 12. | Стойка и передвижение игрока. «Жонглирование» мячом.  | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача  |  |  |  |
|  | мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. |  |  |  |
| 13. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой  | 1 |  |  |
|  | (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя  |  |  |  |
|  | руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками  |  |  |  |
|  | от головы с места. Развитие координационных качеств. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением  | 1 |  |  |
|  | скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение- |  |  |  |
|  | остановка-бросок).Быстрый прорыв 1\*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 15. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 16. | Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным  | 1 |  |  |
|  | шагом боком, лицом, спиной вперед. |  |  |  |
| 17. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |  |  |
| 18. | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах. | 1 |  |  |
| 19. | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. | 1 |  |  |
| 20. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |
| 21. | Игровые задания с ограниченным числом игроков . | 1 |  |  |
| 22. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Основные  | 1 |  |  |
|  | строевые упражнения. |  |  |  |
| 23. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис  | 1 |  |  |
|  | согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы. |  |  |  |
| 24. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис  | 1 |  |  |
|  | согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). |  |  |  |
| 25. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах с  | 1 |  |  |
|  | набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.  |  |  |  |
|  | Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 26. | Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю); мост и  | 1 |  |  |
|  | поворот в упоре стоя на одном колене (д). |  |  |  |
| 27. | Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),  | 1 |  |  |
|  | смешанные висы (д.) |  |  |  |
| 28. | Комплекс ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 |  |  |
| 29. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
| 30. | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |
| 31. | Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе.  | 1 |  |  |
|  | Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 32. | ОРУ в парах с мячами. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |
| 33. | ОРУ с предметами. Поднимание прямых ног в висе. | 1 |  |  |
| 34. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |  |  |
| 35. | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых | 1 |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |
| 36. | ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых | 1 |  |  |
|  | способностей. |  |  |  |
| 37. | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 38. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 39. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |  |
| 40. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 41. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный  | 1 |  |  |
|  | ходы. Эстафеты. |  |  |  |
| 42. | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 |  |  |
| 43. | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 |  |  |
| 44. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
|  | Прохождение дистанции 2 км. |  |  |  |
| 45. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |
|  | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |  |
| 46. | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя  | 1 |  |  |
|  | руками сверху. |  |  |  |
| 47. | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной  | 1 |  |  |
|  | вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после  |  |  |  |
|  | перемещения вперёд. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 48. | Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя  | 1 |  |  |
|  | руками сверху. |  |  |  |
| 49. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя  | 1 |  |  |
|  | руками на месте. Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 50. | Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя  | 1 |  |  |
|  | прямая подача. Встречные эстафеты. |  |  |  |
| 51. | Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперед). | 1 |  |  |
| 52. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и после  | 1 |  |  |
|  | перемещения вперед. |  |  |  |
| 53. | Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками на месте.  | 1 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 54. | Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  |  |
| 55. | Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над собой  | 1 |  |  |
|  | и на сетку. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 56. | Перемещение в стойке. Прием мяча двумя руками снизу над  | 1 |  |  |
|  | собой и на сетку. Нижняя прямая подача. |  |  |  |
| 57. | Техника безопасности во время занятий спортивными играми.  | 1 |  |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. |  |  |  |
| 58. | Остановка мяча прыжком и в шаге. Передача двумя руками от груди в движении в парах. | 1 |  |  |
| 59. | Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения. | 1 |  |  |
| 60. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 61. | Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. | 1 |  |  |
| 62. | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. | 1 |  |  |
| 63. | Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |
| 64. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  | 1 |  |  |
|  | Техника эстафетного бега. |  |  |  |
| 65. | Челночный бег 4 по 20 метров. Развитие скоростно-силовых  | 1 |  |  |
|  | качеств. ОРУ.Эстафеты по кругу. |  |  |  |
| 66. | Техника передачи эстафеты. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 67. | Бег 60 метров. Равномерный бег до 10 минут. Преодоление препятствий. | 1 |  |  |
| 68. | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 69. | Бег 1200 метров. | 1 |  |  |
| 70. | Итоговый урок.  | 1 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

**Учебно-тематический план**

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
|  | **Легкая атлетика (11 часов)** |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон. |  |
| 2 | Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров. |  |
| 3 | Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |
| 4 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |
| 6 | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |
| 7 | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность. |  |
| 8 | Закрепление техники метания мяча на дальность. |  |
| 9 | Совершенствование техники метания мяча. |  |
| 10 | Учет метания мяча на дальность. |  |
| 11 | Кросс 2000 метров. |  |
|  | **Спортивные игры (5 часов)** |  |
| 12 | Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника. |  |
| 13 | Закрепление техники взаимодействия трех игроков. |  |
| 14 | Совершенствование техники взаимодействия трех игроков. |  |
| 15 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков. |  |
| 16 | Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |
|  | **Спортивные игры (2 часа)** |  |
| 17 | Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |
| 18 | Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |
|  | **Гимнастика (16 час)** |  |
| 19 | Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. |  |
| 20 | Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |
| 21 | Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |
| 22 | Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |
| 23 | Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя. |  |
| 24 | Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |
| 25 | Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |
| 26 | Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |
| 27 | Акробатическое соединение. |  |
| 28 | Закрепление техники акробатического соединения. |  |
| 29 | Совершенствование техники акробатического соединения. |  |
| 30 | Учет техники акробатического соединения. |  |
| 31 | Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |
| 32 | Закрепление прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |
| 33 | Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |
| 34 | Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |
|  | **Лыжная подготовка (18 часа)** |  |
| 35 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. |  |
| 36 | Закрепление техники четырехшажного хода. |  |
| 37 | Совершенствование техники четырехшажного хода. |  |
| 38 | Учет техники четырехшажного хода. |  |
| 39 | Лыжные гонки 2 км. |  |
| 40 | Переход с попеременных на одновременные хода |  |
| 41 | Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода. |  |
| 42 | Учет техники перехода с попеременных на одновременные хода. |  |
| 43 | Преодоление контруклона. |  |
| 44 | Закрепление техники преодоления контруклона. |  |
| 45 | Совершенствование техники преодоления контруклона. |  |
| 46 | Коньковый ход. |  |
| 47 | Закрепление техники конькового хода. 2 км. |  |
| 48 | Совершенствование техники конькового хода. |  |
| 49 | Учет техники конькового хода.  |  |
| 50 | Лыжные гонки 3 км. |  |
|  | **Спортивные игры (6 часов)** |  |
| 51 | Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи.  |  |
| 52 | Передача мяча сверху с переменой мест через сетку. Учебная игра в три подачи.  |  |
| 53 | Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи. |  |
| 54 | Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. |  |
| 55 | Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи. |  |
| 56 | Учебная игра в три подачи. |  |
|  | **Спортивные игры (6 часов)** |  |
| 57 | Разучивание броска по кольцу в прыжке. |  |
| 58 | Закрепление техники броска по кольцу в прыжке. |  |
| 59 | Разучивание действия двух нападающих против одного защитника. |  |
| 60 | Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника. |  |
| 61 | Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |
| 62 | Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |
|  | **Легкая атлетика (6 часов)** |  |
| 63 | Бег 60 метров. |  |
| 64 | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |
| 65 | Закрепление техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |
| 66 | Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |
| 67 | Учет метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |
| 68 | Кросс 2000 метров. |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| СогласованоЗам. директора по УВРИ. В. Саввина | УтверждаюДиректор школы  Н. П. Саввина |

**Календарно-тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
|  | **Легкая атлетика (11 часов)** |  |  |  |
| 1 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стартовый разгон. |  |  |  |
| 2 | Первая медпомощь при травмах. Бег 60 метров. |  |  |  |
| 3 | Разучивание прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |  |  |
| 4 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. |  |  |  |
| 6 | Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров. |  |  |  |
| 7 | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность. |  |  |  |
| 8 | Закрепление техники метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 9 | Совершенствование техники метания мяча. |  |  |  |
| 10 | Учет метания мяча на дальность. |  |  |  |
| 11 | Кросс 2000 метров. |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (5 часов)** |  |  |  |
| 12 | Разучивание взаимодействия трех игроков. Учет техники действия двух нападающих против одного защитника. |  |  |  |
| 13 | Закрепление техники взаимодействия трех игроков. |  |  |  |
| 14 | Совершенствование техники взаимодействия трех игроков. |  |  |  |
| 15 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учет техники взаимодействия трех игроков. |  |  |  |
| 16 | Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (2 часа)** |  |  |  |
| 17 | Совершенствование техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |
| 18 | Учет техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |
|  | **Гимнастика (16 час)** |  |  |  |
| 19 | Техника безопасности по гимнастике. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. |  |  |  |
| 20 | Самоконтроль. Закрепление техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |  |  |
| 21 | Совершенствование техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |  |  |
| 22 | Учет техники из упора присев силой стойка на голове и руках и равновесия на одной, выпада вперед, кувырка вперед. |  |  |  |
| 23 | Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега. Мост из положения стоя. |  |  |  |
| 24 | Закрепление техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |  |  |
| 25 | Совершенствование техники длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |  |  |
| 26 | Учет длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега и мост из положение стоя. |  |  |  |
| 27 | Акробатическое соединение |  |  |  |
| 28 | Закрепление техники акробатического соединения |  |  |  |
| 29 | Совершенствование техники акробатического соединения |  |  |  |
| 30 | Учет техники акробатического соединения. |  |  |  |
| 31 | Разучивание прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |  |  |
| 32 | Закрепление прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |  |  |
| 33 | Совершенствование прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |  |  |
| 34 | Учет прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (18 часа)** |  |  |  |
| 35 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. |  |  |  |
| 36 | Закрепление техники четырехшажного хода. |  |  |  |
| 37 | Совершенствование техники четырехшажного хода. |  |  |  |
| 38 | Учет техники четырехшажного хода. |  |  |  |
| 39 | Лыжные гонки 2 км. |  |  |  |
| 40 | Переход с попеременных на одновременные хода |  |  |  |
| 41 | Совершенствование техники перехода с попеременных на одновременные хода. |  |  |  |
| 42 | Учет техники перехода с попеременных на одновременные хода. |  |  |  |
| 43 | Преодоление контруклона. |  |  |  |
| 44 | Закрепление техники преодоления контруклона. |  |  |  |
| 45 | Совершенствование техники преодоления контруклона. |  |  |  |
| 46 | Коньковый ход. |  |  |  |
| 47 | Закрепление техники конькового хода. 2 км. |  |  |  |
| 48 | Совершенствование техники конькового хода. |  |  |  |
| 49 | Учет техники конькового хода.  |  |  |  |
| 50 | Лыжные гонки 3 км. |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (6 часов)** |  |  |  |
| 51 | Передача мяча сверху со сменой мест. Учебная игра в три подачи.  |  |  |  |
| 52 | Передача мяча сверху с переменой мест через сетку. Учебная игра в три подачи.  |  |  |  |
| 53 | Прием мяча от сетки. Учебная игра в три подачи. |  |  |  |
| 54 | Прием мяча снизу после подачи. Учебная игра в три подачи. |  |  |  |
| 55 | Нижняя прямая подача. Учебная игра в три подачи. |  |  |  |
| 56 | Учебная игра в три подачи. |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (6 часов)** |  |  |  |
| 57 | Разучивание броска по кольцу в прыжке. |  |  |  |
| 58 | Закрепление техники броска по кольцу в прыжке. |  |  |  |
| 59 | Разучивание действия двух нападающих против одного защитника. |  |  |  |
| 60 | Закрепление техники действия двух нападающих против одного защитника. |  |  |  |
| 61 | Разучивание позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |
| 62 | Закрепление техники позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях. |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика (6 часов)** |  |  |  |
| 63 | Бег 60 метров. |  |  |  |
| 64 | Разучивание метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |
| 65 | Закрепление техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |
| 66 | Совершенствование техники метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |
| 67 | Учет метания мяча 150 г. на дальность и горизонтальную и вертикальную цель. |  |  |  |
| 68 | Кросс 2000 метров. |  |  |  |

**Учебно – тематический план**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  | **Темы раздела, урока** | **К-во** |
|  |  |  | **час.** |
| 1. | Техника безопасности при занятиях физической культурой на спортивных | 1 |
|  | площадках и школьном стадионе. Строевые упражнения. |  |
| 2. | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3. | Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 |
| 4. | Низкий старт. |  | 1 |
| 5. | Низкий старт. Бег 60 метров. |  | 1 |
| 6. | Эстафетный бег. |  | 1 |
| 7. | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 8. | Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 9. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 10. | Метание мяча в цель. |  | 1 |
| 11. | Метание мяча на дальность. |  | 1 |
| 12. | Метание мяча на дальность. |  | 1 |
| 13. | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 14. | Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 15. | Прыжок в длину с разбега. |  | 1 |
| 16. | Прыжок в длину с разбега. |  | 1 |
| 17. | Прыжок в длину с разбега. |  | 1 |
| 18. | Развитие силовой выносливости. | 1 |
| 19. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Волейбол. | 1 |
| 20. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте. | 1 |
| 21. | Передачи мяча во встречных колоннах. | 1 |
| 22. | Прием мяча снизу после подачи. | 1 |
| 23. | Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 24. | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. | 1 |
| 25. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
| 26. | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 27. | Учебная игра в волейбол. |  | 1 |
| 28. | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. СУ. Основы знаний. | 1 |
|  | Развитие двигательных качеств. |  |
| 29. | Акробатические упражнения. |  | 1 |
| 30. | Развитие гибкости. |  | 1 |
| 31. | Упражнения в висе. |  | 1 |
| 32. | Развитие силовых способностей. | 1 |
| 33. | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34. | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 35. | Акробатические упражнения. |  | 1 |
| 36. | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Лазание по канату. | 1 |
| 37. | Акробатика, подвижные игры, лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 38. | Акробатические упражнения, | подвижные игры. | 1 |
| 39. | Акробатические упражнения, | подвижные игры. | 1 |
| 40. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
| 41. | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). | 1 |
| 42. | Упражнения в равновесии. |  | 1 |
| 43. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 44. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 45. | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 46. | Техника безопасности при занятиях физической культурой в спортивном | 1 |
|  | зале Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча. |  |
| 47. | Совершенствование техники бросков мяча. | 1 |
| 48. | Игра по правилам. | 1 |
| 49. | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | 1 |
| 50. | Скользящий шаг без палок. | 1 |
| 51. | Скользящий шаг с палками. | 1 |
| 52. | Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 53. | Одновременные ходы. | 1 |
| 54. | Одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 55. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 56. | Коньковый ход. | 1 |
| 57. | Торможение и поворот упором . | 1 |
| 58. | Прохождение дистанции до 5км. | 1 |
| 59. | ТБ на уроках спортивными играми. Стойки и передвижения, повороты, | 1 |
|  | остановки. |  |
| 60. | Прием и передача мяча. | 1 |
| 61. | Прием мяча после подачи. | 1 |
| 62. | Подача мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 63. | Нападающий удар. | 1 |
| 64. | Подача мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 65. | Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 66. | Прием мяча после подачи. | 1 |
| 67. | Прием и передача мяча. | 1 |
| 68. | Прием и передача мяча. | 1 |
| 69. | Прием мяча после подачи. | 1 |
| 70. | Подача мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 71. | Нападающий удар. | 1 |
| 72. | Подача мяча. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 73. | Нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1 |
| 74. | Совершенствование техники нападающего удара. | 1 |
| 75. | Передача мяча в парах (верхняя, нижняя). | 1 |
| 76. | Передача мяча сверху над собой. | 1 |
| 77. | Нападающий удар с передачи партнера. | 1 |
| 78. | Учебная игра в волейбол с соблюдением правил. | 1 |
| 79. | ТБ на уроках спортивными играми. Сочетание приемов передвижений и | 1 |
|  | остановок игрока.  |  |
|  |  |  |
| 80. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от | 1 |
|  | груди на месте. Личная защита. |  |
| 81. | Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 82. | Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от | 1 |
|  | груди в движении парами с сопротивлением.  |  |
|  |  |  |
| 83. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с | 1 |
|  | сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.  |  |
|  |  |  |
| 84. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.  |  |
|  |  |  |
| 85. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. | 1 |
|  |  |  |
| 86. | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная | 1 |
|  | игра.  |  |
| 87. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с | 1 |
|  | сопротивлением.  |  |
| 88. | Быстрый прорыв (3 х 1,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и | 1 |
|  | нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных |  |
|  | способностей . |  |
| 89. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с | 1 |
|  | сопротивлением. Штрафной бросок. |  |
| 90. | Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная | 1 |
|  | игра. |  |
| 91. | Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 92. | ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный | 1 |
|  | бег. |  |
| 93. | Высокий старт до 10–15 метров. | 1 |
| 94. | Бег по дистанции. | 1 |
| 95. | Бег с ускорением 50-60метров. | 1 |
| 96. | Бег на результат 60 метров. | 1 |
| 97. | Прыжок в длину. Метание малого мяча. | 1 |
| 98. | Прыжок в длину. Метание малого мяча. | 1 |
| 99. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 100. | Бег 200 метров. | 1 |
| 101. | Бег 800 метров. | 1 |
| 102. | Развитие скоростных способностей. | 1 |