****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**Для 5 – 9 классов**

*(составлена на основе авторской программы под ред. В.И. Лях, А.А. Зданевича)*

программа составлена учителем физкультуры

Белкиной О.А.

с. Березовка, 2014 г.

**Пояснительная записка**.

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

* Приказ Мин. Обр. и Науки РФ 9.02.1998 № 322 «Об утверждении БУП общеобразовательных учреждений РФ»;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09. 03. 2004 г.
* Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05. 03. 2004 г. № 1089;
* Приказ Министерства образования и науки РФ № 889 от 30.08.10 г. «О внесении изменой в ФБП и примерные учебные планы для ОУ РФ;
* Авторская программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2005).
* Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
* Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.

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 легкой атлетике, и спортивным играм. Программа рассчитана на 102 часа при трехразовых занятиях в неделю .Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

На уроках используется в основном целостному методу обучения, метод круговой тренировки . взаимодействие в парах, соревновательный метод, дифференцированный и индивидуальный подход

.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) |
| № п/п | Вид программного материала | Класс |
|  |  | V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (в/б, б/б) | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Спортивные игры | 10 |  14 | 14 | 14 | 14 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

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 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.

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. В начале и в конце года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тестов) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей учащихся в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал

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 обучающиеся сдают зачет.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/помнить

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма ;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | **Девочки:** |  |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта, с. | 9,2 | **10,2** |  |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | **155** |  |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество разПодтягивание | - | **18** |  |
|  | Подтягивание на высокой перекладине | 7 |  |  |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | **10,20** |  |

**5 класс***. – 102 часа, в неделю 3 часа.*

**Планирование составлено на основе учебной программы:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвящение, 2005)

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
|
|  1. | ***Легкая атлетика*** I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда. |  1 | Вводный |  Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  |
| 2 - 3  | Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 5  | Обучение  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
| 4 - 5 |  | Высокий старт Виды л/а. |  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |   текущий |
| 6  |  | Финальное усилие. Эстафеты. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.  | текущий |
| 7 | Контрольные упражнения | Сдача зачетов по физ.подготовке | 1 | контрольный |  |  |  |
| 8-11 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести. | 4 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |
|  |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  | текущий |
|  |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |
| 12-13 | Длительный бег | Развитие выносливости.Понятие бег на выносливость. | 10 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.Спортивные игры. | Корректировка техники бега | текущий |
| 14 |  | Развитие силовой выносливость. Основные требования к одежде и обуви. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |
| 15-16 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 17-18 |  | Переменный бег. Значение ЗОЖ |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 19 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |
| 20-21 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование |  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 -24 | ***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 6 | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |
| 25 -27 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |
| 28-29 | 11 четверть Баскетбол | Ведение мяча | 10 | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |
| 30- 31 |  | Бросок мяча  |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |   | текущий |
| 32-33 |  | Тактика свободного нападения |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».  | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |
| 34-35 |  | Вырывание и выбивание мяча. |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |
| 36 -37 |  | Нападение быстрым прорывом. |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра |  | Текущий |
| 44 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 12 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.  | Фронтальный опрос | текущий |
| 45-47 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |
| 48-49 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |
| 50-51 |  | Упражнения в висе и упорах. |  | комплексный | . ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 52-53 |  | Развитие силовых способностей  |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 54-55 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  |  | текущий |
|  | ***111 четверть.******Волейбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 6 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |  Дозировка индивидуальная | текущий |
|  |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  |
| 55- | Лыжная подготовка | Знакомство с нормати-вами и требованиями по лыж-ной подго-товке. Техника безопаснос-ти, подбор лыжного инвентаря. | 18 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  |  |  |
| 56-57 |  | Спуски и подъёмы. |  |  | . Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 58-59 |  | Попеременный двухшажный ход. |  |  | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 60-61 |  | Одновременный бесшажный ход. |  |  | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок.. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| -62-63 |  | Одновременный двух шажный ход |  |  | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 64-65 |  | Преодоление спусков в основной стойке, торможения «плугом» |  |  | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе Торможение «плугом». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 66 |  | Прохождение дистанции 2000м. |  | Контрольный | Основные способы передвижения на лыжах | **2 км:**Мальчики –«5» - 14,00; «4» - 14,30; «3» - 15,30Девочки – «5» - 14,30; «4» - 15,00; «3» - 16,30 |  |
| 67 |  |  Техника выполнения попеременного двухша-жного хода  |  | Контрольный | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 68 |  | Техника выполнения согласования движений рук и ног в одновременном двухша жном ходе  |  | Контрольный | Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 69 |  | Техника выполнения торможения «плугом». |  | Контрольный | Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 70 |  | Контрольное прохождение дистанции 1000м |  | Контрольный | Основные способы передвижения на лыжах | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 71 |  | Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». |  | Контрольный | Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 72-74 | ***Волейбол*** | Нижняя подача мяча.  | 10 | Обучение | . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | Текущий |
| 75-77 |  | Нападающий удар (н/у.). |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра | Уметь демонстрировать технику. | текущий |
| 78-80- |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 81- 82 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 83-84 | ***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление препятствий |   11 | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 85-86 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки .Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 87 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 88-89 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 90 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  |
| 91 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |
| 92 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |   текущий |
| 93 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |
| 94-96 | метание | Метание мяча на дальность. | 3 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 97-99 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | 3 | Комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |
| 100-101 | Контрольные упражнения | Сдача зачетов по физ.подготовке | 2 | контрольный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. . Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |  |  |
| 102 |  | Итоги года техника безопасности в во время купания | 1 | Совершенствование |  Инструктаж во время купания, способы закаливания. Игры по желанию детей |  |  |
|  |  |

**6 класс***. – 102 часа, в неделю 3 часа.*

**Планирование составлено на основе учебной программы:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвящение, 2005).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
|
|  **1.** | **I четверть****Основы знаний** | **Инструктаж по охране труда.** | **1** | **Вводный** | **. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.** | **Знать требования инструкций.****Устный опрос** |  |
| 2 - 3  | ***Легкая атлетика*** Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 5 | Обучение  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
| 4 - 5 |  | Высокий старт |  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |
| 6  | Контрольные упражнения | Сдача зачетов по физ.подготовке |  | контрольный |  |  |  |
| 7-8 | метание | Метание мяча на дальность. | 3 | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 9 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий |
| 10 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |
|  11 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  | текущий |
| 12. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |
| 13-14. | Длительный бег | Развитие выносливости. | 9 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( схронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 15-16 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |
| 17 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 18-19 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 20 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |
| 21 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| **22 -23** | ***Баскетбол*** | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | **6** | **совершенствование** | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением напрвления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением напрвления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |
| 24-25 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |
| 26-27 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движенияи скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |
| 28-29 | 11четверть Баскетбол  | Бросок мяча  | 12 | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. Учебная игра |   | текущий |
| 30-31 |  | Тактика свободного нападения |  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |
| 32-33 |  | Позиционное нападение |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |
| 34-35 |  | Нападение быстрым прорывом |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  | текущий |
| 36-37 |  | Взаимодействие двух игроков |  |  Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |  | текущий |
| 38-39 |  | Игровые задания |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |
| **40** | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 9 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.  | Фронтальный опрос | текущий |
| 41-42 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |
| 43 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |
| 44 |  | Упражнения в висе и упорах. |  | комплексный | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; , вис присев. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 45 |  | Развитие силовых способностей  |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 46 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |
| 47-48 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |   комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |
| **49-51** | **111четверть** ***Волейбол*** | **Стойки и передвижения, повороты, остановки.** | **6** | **совершенствование** | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  | **Дозировка индивидуальная** | **текущий** |
| 52-54 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».  | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 53-54 |  | Нижняя подача мяча.  |  | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий |
| 55 | ***Лыжная подготовка*** | . Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Подбор лыж.  | 18 | обучение | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Режим и питание лыжника. | **Уметь** подбирать палки и лыжи. Соблюдать ТБ  | текущий |
| 56-57 |  | Передвижение «одновременно-бесшажным» ходом.  |  | комплексный | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе в зависимости от скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Виды лыжного спорта. Прохождение до 2 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 58-59 |  | Попеременный двуххшажный ход  |  | комплексный | Движение маховой ноги с поздним переносом на неё массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Согласование движений рук и ног и опорой на палки в подъёме наискось ступающим шагом Прохождение до 2,5 км | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 60-61 |  | Передвижения «одновременно-двухшажным ходом.» |  | комплексный | Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Коньковый ход с палками, прижатыми подмышками к туловищу. Опора на палку в подъёме ступающим шагом. Отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором на площадке выката и склоне. Прохождение дистанции до 3 км. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  |
| 62-63 |  | Одновременный одношажный ход |  | комплексный | Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Ритм движений в одновременном однохшажном ходе. Отведение нижней лыжи в упор, постановка её на внутреннее ребро и постепенное снижение скорости при торможении. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 64-65 |  | Спуски и подъемы |  | комплексный | Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором. Повторное прохождение отрезков до 400м с постепенным повышением скорости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 66-67 |  | Спуски и подъемы |  | комплексный | Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Катание с горок. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 68-69 |  | Подъем на склон елочкой. Круговые эстафеты с этапом 200 метров. |  | комплексный | Подъем на склон « елочкой». Круговые эстафеты с этапом 200 метров. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 70-71 |  | Торможения и повороты плугом.  |  | комплексный | . Непрерывное передвижение до 4 км. Торможение упором и повороты плугом | Оценить технику торможением плугом. |  |
| 72 |  | Лыжные гонки 1 км с учетом времени. |  | контрольный | Лыжные гонки 1 км с учетом времени | ***Мальчики***: «5» - 6.00: «4» - 6.30; «3» - 7.00;***Девочки:*** «5» - 6.30; «4» - 7.00; «3» - 7.30; | контрольный |
| 72-75 | ***Волейбол*** | Нижняя подача мяча.  | 12 | Обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий |
| 76-78 |  | Нападающий удар (н/у.). |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |
| 79-81 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 82-84 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| **85** | ***Легкая атлетика***  | **Преодоление препятствий** | **6** | **Обучение**  | **ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..**  | **Уметь демонстрировать физические кондиции** | **текущий** |
| 86-87 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег: мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | **текущий** |
| 88-89 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 90-91 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 92-93 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  |
| 94-95 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  | текущий |
| 96-97 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |
| 98-99 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий |
| 100 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 101 | Контрольные упражнения | Сдача зачетов  | 2 | контрольный |  |  |  |
| 102 |  | Прыжки в длину с разбеа |  | Совершенствование | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подведение итогов. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | текущий |

**7 класс***. – 102 часа, в неделю 3 часа.*

**Планирование составлено на основе учебной программы:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвящение, 2005)

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
|
|  1. | I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда. |  1 | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  |
| 2 -  | ***Легкая атлетика*** Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  5 | Обучение  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
|  3 |  | Высокий старт |  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |   текущий |
| - 4 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | текущий |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |
| 6. |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |
| 7 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  текущий |
| 8 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
|  9 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| 10  | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |
|  11. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  | текущий |
| 12. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |
| 13-14 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 9 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег: мальчики 3 х 500м, девочки 3 х 300м (в ¾ силы). Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 15-16 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |
| 17 |  | Преодоление препятствий |  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 18 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 19 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |
| 20-21 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 22-23 | ***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 6 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в защитной стойке в различных направлениях. Бег с изменением напрвления и скорости. Повороты на месте без мяча. Повороты с мячом после остановки. Остановка с мячом а) прыжком после ведения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |
| 24-25 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки..  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |
| 26-27 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |
| 28-29 | **11четверть *Баскетбол*** | Бросок мяча  | 12 | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра |   | текущий |
| 30-31 |  | Бросок мяча в движении. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |
| 32-33 |  | Позиционное нападение |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |
| 34-35 |  | Тактика свободного нападения |  |  Обучение  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | Уметь применять в игре тактические действия | текущий |
| 36-37 |  | Нападение быстрым прорывом |  | Обучение | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. |  | текущий |
| 38-39 | Игровые задания |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |
| 40 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | 9 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – .  | Фронтальный опрос | текущий |
| 41-42 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове согнутыми ногами; кувырок назад, Девочки – мост, кувырок вперед, назад в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |
| 43-44 |  | Развитие  |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |
| гибкости |
|  |  |  |  | комплексный | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 45 |  | Развитие силовых способностей  |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 46 | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |
| 47-48 | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |   комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |
| 49-50 | ***111четверть Волейбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 6 |  | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  |  Дозировка индивидуальная | текущий |
| 51-52 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  |
| 53-54 |  | Подача мяча. |  | обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  |
| 55 | Лыжная подготовка | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Подбор лыж и палок | 18 | Обучение | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения |  **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 56-57 |  | Поеременный двухшаж ный ход |  | совершенствование | Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 58-59 |  | Одновременный ,бесшажный,одношажный ход (скоростной вариант). |  | совершенствование | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Отталкивание в одновременных ходах. Подъём скользящим шагом.  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 60 |  | Спуски и подъемы |  | совершенствование | Преодоление подъёмов способами «полуёлочкой», «ёлочкой», и «лесенкой; | **Уметь** выполнять технику спусков и подъёмов | текущий |
| 61 |  | Торможения и повороты «плугом.» |  | совершенствование | Торможения и повороты «плугом.» | **Уметь** выполнять технику торможений и поворотов | текущий |
| 62-63 |  | Одновременный одношажный ход Переход из торможения «плугом» в поворот, |  | совершенствование | Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 64-65 |  | Коньковый ход |  |  | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 66-67 |  | одновременный двухшажный коньковом ходе |  |  | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 68-69 |  | Одновременный одношажный коньковый ход |  |  | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. . Самоконтроль на занятиях. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |
| 70 |  | Лыжные гонки |  |  | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Прохождение дистанции 2 км. Самоконтроль на занятиях. | ***Мальчики:***«5»-12.30;«4»-13.30;«3»-14.30;***Девочки:***«5»-13.30;«4»-14.00;«3»-15.00; |
| 71 |  | Техника передвижения на лыжах |  |  |  . Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль | Без учета времениОценить технику выполнения |
| 72 |  | Лыжные гонки |  |  | Прохождение дистанции 3 км. | ***Мальчики:***«5»-17.30;«4»-18.30;«3»-20.00;***Девочки:***«5»-19.30;«4»-20.30;«3»-22.00; |
| 73-74 | ***Волейбол*** | Подача мяча | 12 | обучение | Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку из-за лицевой линии. Приём и передача мяча. Учебная игра | Уметь демонстрировать технику. | текущий |
| 75-77 |  | Приём после подачи |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. Учебная игра | Уметь демонстрировать технику. | текущий |
| 78-80 |  | Нападающий удар (н/у.). |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывния); то же но в парах – с подбрасывния мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасывнием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |
| 81-82 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 83-84 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 85 | IV четверть***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление препятствий |   10 | Обучение  | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 86 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | текущий |
| 87 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 88 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 89 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  |
| 90 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |
| 91 | Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  8 | Обучение  |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
| 92 |  | Высокий старт |  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |   текущий |
| -93 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | текущий |
| 94 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  | текущий |
| 95 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра.  |  | текущий |
| 96-97 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | обучение | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  текущий |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 99 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| 100 |  прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 | обучение | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину | текущий |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подведение итогов. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега | контрольный |

**8 класс***. – 102 часа, в неделю 3 часа.*

**Планирование составлено на основе учебной программы:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвящение, 2005).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
|
|  1. | I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда. |  1 | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  |
| 2 -  | ***Легкая атлетика*** Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  5  | Обучение  |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
| 3 |  | Низкий старт. |  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |   текущий |
|  4 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | текущий |
|  5  |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  |
|  6. |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |
|  7 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  текущий |
|  8 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
|  9 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| 10- | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |
| 11. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  | текущий |
| 12. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |
| 13-14. | Длительный бег | Развитие выносливости. |  9 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 15 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |
| 16 |  | Преодоление горизонтальных препятствий |  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
|  17-18 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 19 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |
| 20-21 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 22-23 | ***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  6 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |
| 24-25 |  | Ловля и передача мяча. |  | обучение | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |
| 26-27 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |
| 28-29 | ***11 четверть. Баскетбол*** | Бросок мяча  | 12  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра |  Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |
| 30-31 |  | Бросок мяча в движении. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |
| 32-33 |  | Штрафной бросок. |  | Обучение | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении., штрафной бросок | текущий |
| 34-35 |  | Индивидуальная техника защиты |  |  комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |
| 36-37 |  | Тактика игры. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.  | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |
| 38-39 | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. . | текущий |
| 40 - | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 9 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – . | Фронтальный опрос | текущий |
| 41-42 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове,длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |
| 43-44 | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | текущий |
|  |  |  |  | Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  |   | текущий |
| 45 | Развитие силовых способностей  |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 46- | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |
| 47-48 | Развитие скоростно-силовых способностей. Опорный прыжок |  |   комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90˚. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |
| 49-51 | ***111четверть Волейбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 18/6  | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  |  Дозировка индивидуальная | текущий |
| 52-54 |  | Прием и передача мяча. |  | обучение | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 55-56 | ***Лыжная подготовка*** | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 18 | обучение | ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Сгибание ног при преодолении бугра | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 57-58 |  | Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ход |  | комплексный | Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном ходе. Преодоление впадины. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 59-60 |  | Одновременный одношажный ход |  | комплексный | Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный ход (стартовый вариат.)Подвижные игры «Гонка с выбыванием».  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 61-62 |  | Одновременный одношажный ход.Одновременный бесшажный ход. |  | комплексный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.  | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 63 |  | Техника передвижения на лыжах |  | совершенствование | Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 64-65 |  | Чередование одновременных ходов |  | комплексный | Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 66 |  | Лыжные гонки |  | контрольный | Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход). Правила соревнований. | ***Мальчики:***«5»-15.30;«4»-16.00;«3» - 17.00;***Девочки:***«5»-17.00;«4»-18.00;«3»-19.00; |  |
| 67-68 |  | .Техника спусков, подъемов, торможений. |  | комплексный | Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами.Техника спусков, подъемов, торможений | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 69-70 |  |  Торможение и поворот «плугом».  Техника спусков. |  | комплексный | . Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.Попеременный двухшажный ход без палок.Торможение и поворот «плугом». Подъем «Елочкой». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 71-72 |  | Торможение и поворот «плугом.  Коньковый ход |  | комплексный | Торможение и поворот «плугом». Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 73-74 | Волейбол | Прием мяча после подачи | 12 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий |
| 75-76 |  | Подача мяча.  |  | комплексный | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий |
| 77 -78 |  | Нападающий удар (н/у.). |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |
| 79 -80 |  | Развитие координационных способностей. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 81-84 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 85 | IV четверть***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление горизонтальных препятствий |     | Обучение  | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 86 |  | Развитие силовой выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  |
| 87 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 88 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 89 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  | текущий |
| 90 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону | текущий |
| -91 | Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |   | Обучение  |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
| 92 |  | Низкий старт. |  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |
| 93-94 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | текущий |
| 95 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  | текущий |
| 96 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |
| 97 | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 99 |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом. | текущий |
| 100 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 2 | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут  |  | текущий |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | текущий |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.. Подведение итогов | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | контрольный |

**9- класс***. – 102 часа, в неделю 3 часа.*

**Планирование составлено на основе учебной программы:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвящение, 2005).

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Вид контроля** |
|
|  1. | I четвертьОсновы знаний | Инструктаж по охране труда. |  1 | Вводный |  Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.Устный опрос |  |
| 2  | ***Легкая атлетика*** Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |   5 | Обучение  |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
|  3 |  | Низкий старт. |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |  Обучени |
|  4 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | текущий |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |   текущий |
| 6. |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  текущий |
| 7. | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 3 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  текущий |
| 8 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 9. |  | Метание мяча на дальность. |  | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
|  10 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. | 3 | Совершенствование | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | текущий |
| 11 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  |  Корректировка техники прыжка с разбега. | текущий |
| 12. |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | текущий |
| 13.-14 | Длительный бег | Развитие выносливости. | 9 | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры. | Корректировка техники бега | текущий |
|  15-16 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | текущий |
|  17 |  | Преодоление горизонтальных препятствий |  | Обучение  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
|  18 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 19 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |
|  20 -21  |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 22 -23 | ***Баскетбол*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 6 | совершенствование | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | текущий |
| 24-25 |  | Ловля и передача мяча. |  | комплексный | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.  | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий |
| 26-27 |  | Ведение мяча |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий |
|  28-29 | 11 четвверть Баскетбол  | Бросок мяча  | 12  | комплексный | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | текущий |
| 30-31 |  | Бросок мяча в движении. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча. | текущий |
| 32-33 |  | Штрафной бросок. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении. | текущий |
| 34-35 |  | Тактика игры |  |  комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. |  | текущий |
| 36-37 |  | Техника защитных действий. |  | комплексный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра | Уметь применять в игре защитные действия | текущий |
| 38 | Зонная система защиты. |  |  комплексный | Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.  | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  | текущий |
| 39 | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | совершенствование | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. . | текущий |
| 40-41 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 9 | комплексный | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши. | Фронтальный опрос | текущий |
| 42-43 |  | Акробатические упражнения |  | комплексный | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход | текущий |
| 44 |  | Развитие гибкости |  | совершенствование | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.  | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..   | текущий |
|  |
| 45 |  | Развитие силовых способностей  |  | комплексный | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | Корректировка техники выполнения упражнений  | текущий |
| 46 |  | Развитие координационных способностей |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий |
| 47-48 |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. |  |   комплексный | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий |
| 49-50 | ***111 четверть Волейбол***  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 6 | совершенствование | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.  |  Дозировка индивидуальная | текущий |
| 51-52 |  | Прием и передача мяча. |  | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий  |
| 53-54 |  | Прием мяча после подачи |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | текущий |
| 55 | Лыжная подготовка | ТБ на уроках лыжной подготовки.Попеременный двух-шажный ход. | 18 | Изучение нового материала | ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 56 |  | Попеременный четырёхшажный ход |  | Совершенствование ЗУН | Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок. Согласование движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 57-58 |  | Попеременный четырёхшажный ход |  | ОбучающийСовершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 59-60 |  | Коньковый ход. |  | Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в поперенном четырёхшажном ходе. Сгибание ноги перед отталкиванием в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 61-62 |  | Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины |  | ОбучающийСовершенствование ЗУН | Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Разгибание ног при преодолении впадины | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 63-64 |  | Конько-вый ход |  | ОбучающийСовершенствование ЗУН | Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 65-66 |  | Техника спусков, подъемов торможений. |  | ОбучающийСовершенствование ЗУН | Техника спусков, подъемов, торможений | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 67 |  | Техника спусков, подъемов торможений. |  | Совершенствование ЗУН | Передвижение на лыжах без палок и с палками изученными способами.Техника спусков, подъемов, торможений | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | текущий |
| 68 |  | Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. |  | КомбинированныйКонтрольный | Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного.  | Оценить технику выполнения  |  |
| 69 |  | Конько-вый ход |  | КомбинированныйКонтрольный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.  | Оценить технику преодоления впадины скользящим бегом. |  |
| 70 |  | Техника передвижения на лыжах |  | КомбинированныйКонтрольный | Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль. | Без учёта времени |  |
| 71 |  | Чередование одновременных ходов .  |  | Контрольный | Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного. | Оценить технику выполнения |  |
| 72 |  |  Лыжные гонки  |  | Контрольный | Контрольный норматив на дистанции 3 км (классический ход). Правила соревнований.  | ***Мальчики:***«5»-15.30;«4»-16.00;«3» - 17.00;***Девочки:***«5»-17.00;«4»-18.00;«3»-19.00;  |  |
| 73-75 | Волейбол | Подача мяча.  | 12 | комплексный | . ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра |  Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная | текущий |
| 76-78 |  | Нападающий удар. |  | совершенствование | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. | текущий |
| 79-81 |  | Техника защитных действий. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 82-84 |  | Тактика игры. |  | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий |
| 85 | IV четверть***Легкая атлетика*** Длительный бег | Преодоление горизонтальных препятствий |    | Обучение  | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специльные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 86 |  | Развитие выносливости. |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.  | Корректировка техники бега | текущий |
| 87 |  | Переменный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 88 |  | Кроссовая подготовка |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  |  Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий |
| 89 |  | Развитие силовой выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  | текущий |
| 90 |  | Гладкий бег  |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.  | текущий |
| 91 | Спринтарский бег |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |   | Обучение  |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий |
| 92 |  | Низкий старт. |  | Обучение  |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | текущий |
| -93 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.  | текущий |
| 94 |  | Развитие скоростных способностей. |  | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 | текущий |
| 95 |  | Развитие скоростной выносливости |  | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | текущий |
| 96-97 | метание | Развитие скоростно-силовых качеств. | 4 | комплексный | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий |
| 98 |  | Метание мяча на дальность. |  | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий |
| 99 |  | Метание мяча на дальность. |  | контрольный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность  | Уметь демонстрировать технику в целом. |  |
| 100 |  прыжки | Развитие силовых координационных способностей. | 3 | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут. |  | текущий |
| 101 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | Совершенствование | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | текущий |
| 102 |  | Прыжок в длину с разбега. |  | контрольный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат Подведение итогов. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  |

**Контрольные тесты – упражнения**

**V класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  Тесты: 1.Бег 30 м (сек) | 6,2 | 6,1 | 5,6 | 6,6 | 6,5 | 5,8 |
| 2.Прыжок в длину с места(см)  | 120 | 134 | 157 | 114 | 127 | 150 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8,20 | 8,00 | 7,50 | 8,50 | 8,30 | 8,10 |
| 5.Сила кисти(кг) | 14,0 | 17,0 | 21,0 | 11,0 | 13,0 | 19,0 |
|  6.Челночный бег 3х10 м(сек) | 11,2 | 10,0 | 9,9 | 11,7 | 10,5 | 10,2 |
| 7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 26 | 32 | 38 | 18 | 24 | 28 |
| 8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | 6 | 8 | 13 | 6 | 8 | 12 |
| 9.Наклон вперед из положения,сидя(+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 55 | 60 | 70 | 30 | 50 | 100 |
|  Нормы: 1.Бег 60 м (сек) | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,4 | 10,8 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,30 | 8,10 | 7,50 | 9,00 | 8,30 | 8,10 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 220 | 260 | 300 | 180 | 220 | 260 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 80 | 90 | 100 | 80 | 90 | 95 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 18 | 27 | 29 | 12 | 15 | 17 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 1 км. | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |

**Контрольные тесты – упражнения**

**VI класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  Тесты: 1.Бег 30 м (сек) | 6,0 | 5,9 | 5,4 | 6,2 | 6,1 | 5,6 |
| 2.Прыжок в длину с места(см)  | 130 | 143 | 166 | 125 | 138 | 161 |
| 3.Метание набивного мяча(см) | 305 | 350 | 430 | 315 | 355 | 425 |
| 4.Бег 1500 м(мин,сек) | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| 5.Сила кисти(кг) | 16,0 | 19,0 | 25,0 | 14,0 | 17,0 | 24,0 |
|  6.Челночный бег 3х10м(сек) | 9,7 | 9,0 | 8,5 | 10,1 | 9,5 | 8,9 |
| 7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 30 | 36 | 40 | 20 | 28 | 30 |
| 8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз) | 6 | 9 | 14 | 7 | 10 | 14 |
| 9.Наклон вперед из положения,сидя(+см) | 4,0 | 6,0 | 9,0 | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз) | 70 | 80 | 90 | 40 | 60 | 100 |
|  Нормы: 1.Бег 60 м (сек) | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,8 | 10,4 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 8,40 | 8,20 | 8,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 260 | 300 | 320 | 220 | 260 | 300 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 85 | 95 | 105 | 95 | 100 | 115 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 18 | 25 | 30 | 14 | 17 | 20 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

**Контрольные тесты – упражнения**

**VII класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  Тесты: 1.Бег 30 м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,2 | 6,1 | 6,0 | 5,5 |
| 2.Прыжок в длину с места (см)  | 137 | 152 | 177 | 134 | 147 | 170 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 390 | 415 | 455 | 345 | 395 | 475 |
| 4.Бег 1500 м (мин, сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 5.Сила кисти (кг) | 17,0 | 22,0 | 28,0 | 18,0 | 22,0 | 28,0 |
|  6.Челночный бег 3,10 м (сек) | 9,3 | 8,8 | 8,3 | 10,0 | 9,0 | 8,8 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 40 | 45 | 25 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 7 | 11 | 15 | 11 | 15 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 5,0 | 8,0 | 10,0 | 6,0 | 9,0 | 13,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 95 | 100 | 105 | 100 | 110 | 120 |
|  Нормы: 1.Бег 60 м (сек) | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,6 | 10,3 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 310 | 340 | 230 | 270 | 310 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 85 | 95 | 100 | 95 | 105 | 110 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 21 | 27 | 34 | 15 | 18 | 23 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

**Контрольные тесты – упражнения**

**VIII класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  Тесты: 1.Бег 30 м (сек) | 5,6 | 5,5 | 5,0 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см)  | 141 | 158 | 185 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 360 | 435 | 565 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 5.Сила кисти (кг) | 22,0 | 25,0 | 34,0 | 21,0 | 25,0 | 31,0 |
|  6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 11,5 | 11,0 | 10,6 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 40 | 48 | 20 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 9 | 13 | 16 | 12 | 16 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 10,0 | 8,0 | 12,0 | 16,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 60 |  80 | 110 | 100 | 105 | 125 |
|  Нормы: 1.Бег 60 м (сек) | 11,0 | 10,2 | 9,6 | 11,2 | 10,4 | 10,0 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 340 | 380 | 240 | 300 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 95 | 105 | 115 | 100 | 110 | 120 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 24 | 33 | 38 | 17 | 20 | 25 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 20,00 | 19,00 | 18,00 | 23,00 | 21,00 | 20,00 |

**Контрольные тесты – упражнения**

 **IХ класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  Тесты: 1.Бег 30 м (сек) | 5,5 | 5,4 | 4,9 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2.Прыжок в длину с места (см)  | 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 183 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 430 | 530 | 695 | 385 | 445 | 545 |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек) | 11,00 | 10,00 | 9,20 | 13,00 | 12,00 | 10,20 |
| 5.Сила кисти (кг) | 29,0 | 35,0 | 47,0 | 24,0 | 28,0 | 34,0 |
|  6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 30 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) |  11 | 15 | 20 | 4 | 8 | 14 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 14,0 | 18,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 90 | 110 | 120 | 110 | 115 | 130 |
|  Нормы: 1.Бег 60 м (сек) | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,8 | 10,2 | 9,8 |
| 2.Бег 2000 м (мин,сек) | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 310 | 370 | 410 | 260 | 310 | 330 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 100 | 110 | 120 | 90 | 100 | 115 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 28 | 37 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 7 | 9 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 3 км. | 19,00 | 19,00 | 17,30 | 21,30 | 20,00 | 19,30 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **Книгопечатная продукция** |
| Для учителя1. В.И. Лях. Рабочая программа по физической культуре 5-9, М.: Просвещение, 2005г.
2. М.Я.Виленский., «Физическая культур 5-6-7класс» учебник для общеобразовательных учреждений – , издание М.: Просвещение 2014г.
3. В.И. Лях, Зданевич «Физическая культур 8-9класс» учебник для общеобразовательных учреждений – , издание М.: Просвещение 2014г
4. **Стандарт основного общего образования по физической культуре**.
5. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, методические рекомендации , М.: «ВАКО» 2005г.

 6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998 7.Тематическое планирование, 1-11класс, автор – составитель К.Р.Мамедов. Издательство «Учитель» 2013г. Волгоград. 8 Л.В.Байбородова, И.М.Бутин и др. «Методика обучения физической культуре 1-11классы», М «ВЛАДОС» 2004г 9. Ю.Г.Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11класс», М, «Дрофа», 2007 10.Н.Ю. Никифорова «нестандартные уроки физкультуры 7класс» Издательство «Корифей»,2005, Волгоград.Для учащихся**Учебник****. 1М.Я.**Виленский. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений .М. «Просвещение», 2014г2. В.ИЛях, А.А Зданевич. Физическая культура. 8-9классы. Учебник для общеобразовательных учреждений .М. «Просвещение», 2005г.3 В.ИЛях, Физическая культура. 8-9классы. Учебник для общеобразовательных учреждений .М. «Просвещение», 2014г.**Интернет ресурсы**1.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : [http://festival](http://festival/). 1 [september.ru/ articles/576894](http://september.ru/)2.Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>3.К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>4.Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>5.[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su/). - Режим доступа : [http://pedsovet.su](http://pedsovet.su/)6.Ргошколу.Яи. — Режим доступа : [http://www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru/)7.Педсовет. - Режим доступа : [http://pedsovet.org](http://pedsovet.org/) |
| **Компьютерные и информационно - коммуникативные средства** |
| Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) |
| **Технические средства** |
| Мультимедийный нетбук,  |
| **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ** **ОБОРУДОВАНИЕ** |
| Стенка гимнастическаяКозел гимнастическийКонь гимнастическийКольца гимнастическиеПерекладина гимнастическаяМост гимнастический Скамейка гимнастическаяГантелиКегли, кубикиКоврики гимнастическиеМаты гимнастическиеМячи набивные, теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольныеМячи для метания (150г), гранаты (500г,700г)Скакалки гимнастическиеПалки гимнастическиеОбручи гимнастическиеПланка, стойки для прыжков в высотуДорожка разметочная для прыжков в длину с местаРулетка измерительнаяСекундомер Лыжи с креплением и палками Сетка для переноса мячейСетка волейбольнаяЩиты с кольцами для игры в баскетболСтол для игры в теннис Сетка и ракетки для игры в теннисРакетки и валаны для игры в бадминтонШашки с досками Форма спортивная с логотипом школыАптечка медицинская |