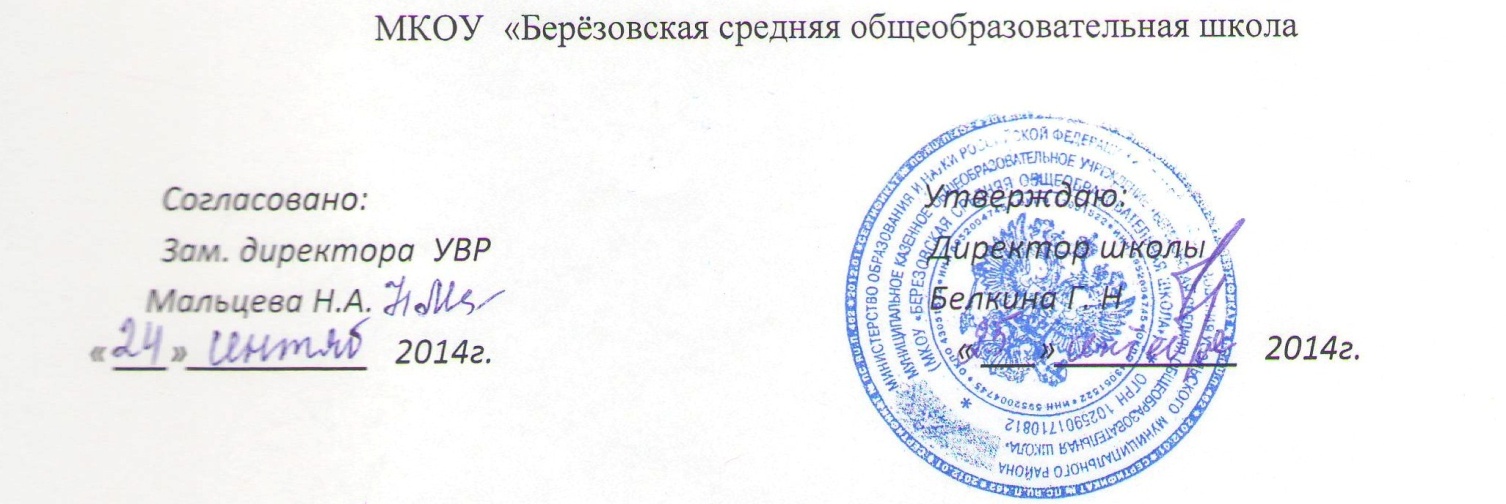
****

**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 раз  Подтягивание | - | **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 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 | 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 демонстрировать  Стартовый 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» - 15,30  Девочки –  «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 Дозировка  индивидуальная | 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 демонстрировать  Стартовый 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 Дозировка  индивидуальная | 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 Дозировка  индивидуальная | 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 четверть  Основы 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 демонстрировать  Стартовый 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 времени  Оценить 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 демонстрировать  Стартовый 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 четверть  Основы 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 демонстрировать  Стартовый 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 Дозировка  индивидуальная | 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 демонстрировать  Стартовый 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 четверть  Основы 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 демонстрировать  Стартовый 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 демонстрировать  Стартовый 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» - 9,1  Девочки: «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 |  | Обучающий  Совершенствование 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 |  | Обучающий  Совершенствование 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 |  | Обучающий  Совершенствование 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. |  | Обучающий  Совершенствование 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. |  | Комбинированный  Контрольный | Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырёхшажного. | Оценить технику выполнения |  |
| 69 |  | Конько-вый ход |  | Комбинированный  Контрольный | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон. | Оценить технику преодоления впадины скользящим бегом. |  |
| 70 |  | Техника передвижения на лыжах |  | Комбинированный  Контрольный | 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 Дозировка  индивидуальная | 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 демонстрировать  Стартовый 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» - 9,1  Девочки: «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 учителя   1. 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», 2014г  2. 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 гимнастическая  Козел гимнастический  Конь гимнастический  Кольца гимнастические  Перекладина гимнастическая  Мост гимнастический  Скамейка гимнастическая  Гантели  Кегли, кубики  Коврики гимнастические  Маты гимнастические  Мячи набивные, теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные  Мячи для метания (150г), гранаты (500г,700г)  Скакалки гимнастические  Палки гимнастические  Обручи гимнастические  Планка, стойки для прыжков в высоту  Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  Рулетка измерительная  Секундомер  Лыжи с креплением и палками  Сетка для переноса мячей  Сетка волейбольная  Щиты с кольцами для игры в баскетбол  Стол для игры в теннис  Сетка и ракетки для игры в теннис  Ракетки и валаны для игры в бадминтон  Шашки с досками  Форма спортивная с логотипом школы  Аптечка медицинская |